غذائی علاج

ڈاکٹر سلطان محمود



جدید
مکتبۂ دانیال

فہرست

حصہ دوم

پیش لفظ

کتاب ''غذائی علاج'' کو اس شکل میں ڈھالنے میں لگ بھگ بارہ برس لگ گئے ۔ گو کہ ان بارہ برسوں میں اس کتاب کے ساتھ ہی ہماری دو مزید کتب بھی اپنا وجود پا گئیں ''صحت و غذا'' اور ''ہماری کھانے کی عادات'' ۔اس کتاب میں جو مواد شائع کیا جا رہا ہے وہ دلچسپی اور فکرِ صحت رکھنے والے لاکھوں عوام اس طویل عرصہ میں مختلف جرائد ، اخبارات و سیمینارز کی شکل میں ہمارے ساتھ کھڑے رہے اور ہفتہ وار اور ماہانہ اشاعت سے باقاعدگی سے ہمارے ساتھ شاملِ حال رہے ۔ اس کتاب کو منظرِ عام پر لانے میں ادارہ قرشی پاکستان کا بھی بڑا ہاتھ ہے کیونکہ ان کے گذشتہ 45 برسوں سے 35 ہزار ماہانہ چھپنے والے طبی جریدے ''قومی صحت'' میں لگ بھگ 120 مضامین شائع ہوئے ۔ درجن بھر لیکچرز اور طبی مشاورتوں میں جو کچھ ہم سے حصہ ڈالا جا سکا وہ بھی اس کتاب کی زینت بن گیا ہے ۔اس لحاظ سے اس کتاب کے 44 مضامین کتابی شکل میں آنے سے قبل ہی عوامی پذیرائی حاصل کر چکے ہیں۔

علاوہ ازآں ، ہم نے حال ہی میں فیض گھر لاہور کے ایک بلند پایہ کمیونٹی سنٹر جو کہ شاعرِ ندرت فیض احمد فیض کے نام سے ''فیض گھر'' سے موسوم ہے ، میں 65 لیکچرز کا گذشتہ چار سال سے جاری ایک سلسلہ موقوف کیا ہے ۔ جہاں پر غذا کے صحت اور بیماری کی حالت میں استعمال ، ہماری غذاؤں میں ملاوٹوں نیز ہمارے کھانے اور پکانے کے طریقوں پر سیر حاصل بحث جاری رہی ۔اس کمیونٹی سنٹر کی بڑی خصوصیت یہ رہی کہ وہاں پر ہر طبقۂ فکر کے بے حد پڑھے لکھے لوگ شریکِ محفل رہے ۔ جنہوں نے کمال دلچسپی سے اپنے ذاتی و علمی تجربات سے حاضرین کو آگاہ کر کے علم کی ترویج میں حصہ ڈالا ۔ ہم نے فیض گھر کے تعاون سے تقریباً سبھی لیکچرز کی وڈیوز اور آڈیو لی ہیں جن کو وقتاً فوقتاً فیس بک ،فیض گھر کی ویب سائیٹ کے علاوہ ہمارے اپنے ادارے ''فرسٹ ڈائیٹ کینسر ریسرچ سنٹر'' کی ویب سائیٹ پر بھی ڈالا جا رہا ہے ۔ یہ تمام کاوشات ابھی تجدریجی مراحل میں ہیں لیکن اس کتاب میں جگہ جگہ ان خطبات سے بھی ضروری حظ اٹھایا گیا ہے ۔ ہمارے گذشتہ 32 برسوں پر مشتمل غذائی تحقیقات ، اشاعت اور دیگر کاوشات کا اگر مکمل احاطہ کیا جائے تو لگ بھگ تین ہزار صفحات وجود میں آ سکتے ہیں ۔ انہی میں سے چند موضوعات منتخب کر کے یہ دوسری کتاب آپ کے ہاتھوں میں آئی ہے ۔ پہلی کتاب 2002ء میں انگریزی زبان میں شائع ہوئی تھی جسے شومئی قسمت سے صرف اس لئے پذیرائی نہ مل سکی کیونکہ تب سے اب تک کا دور پاکستان بھر میں علم کتاب سے دوری اور سوشل میڈیا سے نزدیکی کا رہا ۔عوام کا انگریزی زبان سے نابلد رہ جانا گو کہ ایک قومی المیے سے کم نہیں اور اس نے بھی ہماری کتاب کی عدم مقبولیت میں حصہ ڈالا ۔ لیکن ہمارے لئے اس وقت غذائی علوم میں اپنی گریجویشن تا ڈاکٹریٹ تک کا سفر اردو زبان میں ڈھالنے کے لئے وقت کی عدم دستیابی تھی ۔ لہٰذا ہم نے اپنی انگریزی کاوش ہی کو شائقین کے سمندر میں پھینک دیا ۔ جہاں سے وہ کتاب اتنی تہوں میں ڈوب گئی گویا آج تلک ابھر کر سامنے نہ آ پائی ۔ اس کتاب "Fundamentals of

"Human Nutrition" پر پہلا تبصرہ مرحوم امین الدین انصاری صاحب نے، سیکرٹری قرشی انڈسٹری نے 2004ء میں لکھا اور مشورہ دیا کہ اسے اردو میں چھاپیں۔ پھر نوائے وقت نے اس پر دوسرا تبصرہ اپنے فیملی میگزین میں شائع کیا اور یہی مشورہ دہرایا۔ ان سب آراء سے ہم شروع سے متفق رہے لیکن پھر کتابیں چھپوانے والے نظر یئے پر مستحکم دو شخصیات نے کیا۔ اول تو ہماری بیگم صاحبہ جنہوں نے ہمیں مضامین لکھتے رہنے سے زیادہ کتابیں لکھنے کا ہمیشہ سے مشورہ دیا۔ دوم تجدیدہ قومی صحت کے ایڈیٹر جناب احمد سلیمی صاحب جو نا صرف ہمارے مضامین اور طبی نقطہ نگاہ کے معترف رہے بلکہ عملی طور پر انہوں نے مختلف ناشرین کے پاس جا کر ہمیں کتاب شائع کرانے پر آمادہ کیا۔ ہم دونوں کے بے حد مشکور ہیں۔

بلاشبہ پاکستان میں غذائی علوم کی اہمیت پہلے سے کافی بڑھ گئی ہے۔ ہم اس لحاظ سے نائن الیون کے بعد کی تبدیل شدہ دنیا کے معترف ہیں کہ اس واقعے کی وجہ سے ہماری غذائی کاوشوں کا "نشانہ" پاکستان قرار پایا وگرنہ یہی خدمت ہم شاید امریکہ کی سرانجام دے رہے ہوتے۔ ہمارے معاشرے میں ایک خوبی ہے کہ ہر کوئی غذائی اہمیت سے انکار نہیں کرتا۔ مگر اس کے ساتھ ہی مسئلہ یہ درپیش ہے کہ ماننے کے باوجود اس پر عمل نہیں کرتے۔ اس لحاظ سے ہم غذا کے علم کی عظمت کے بھی صرف اس لئے بھی قائل ہو گئے ہیں کیونکہ قرآن کو ماننے والے بھی اس پر عمل کی زحمت گوارہ نہیں کرتے۔ اس لئے شکوہ بے جا ہے۔ ہاں سوچ سوچ کر ہم نے جو کام پاکستان آنے کے بعد جاری رکھا ہے وہ یہی ہے کہ جو کچھ غذا کے بارے میں ہمیں معلوم ہے ہم بتاتے جائیں۔ شاید قرآن پر عمل کرنے والے محدود سے جنتیوں کی طرح یہاں بھی ایک محدود سا طبقہ پیدا ہو جائے جو اپنی غذائی عادات درست کر لے۔

پاکستان میں چونکہ اہم اور سنجیدہ کاوشوں کی سرکاری سرپرستی کا رواج نہیں۔ اس لئے ہم نے جب 1997ء میں لاہور میں "فرسٹ ڈائیٹ کیئر ریسرچ سنٹر (FDRC)" ادارے کی بنیاد رکھی تو سرکار دربار کا خیال تک دل میں نہ لائے۔ خاموشی سے اپنا ماہانہ رسالہ "ڈائٹ کیئر" انتہائی نامساعد حالات میں نچلے درجے سے شائع کرنا شروع کر دیا۔ پھر ایک وقت آیا کہ ہم نے صبح کے اوقات میں جاری اپنی ملازمت، جو کہ ماحولیات کے شعبہ سے عبارت ہے، سے ہزاروں روپے نکال نکال کر اس ماہانہ میگزین کو باقاعدہ طور پر رائل پارک لاہور کی ایک پریس سے چھپوانا شروع کر دیا۔ خوش قسمتی سے ہم پبلشر کی چالبازیوں میں پھنستے پھنستے بمشکل جانبر ہوئے اور منفی رویوں سے دوری اختیار کر کے اپنے رسالے کو اپنی ہی ویب سائیٹ سے آن لائن کر دیا۔ اور جن ہزاروں روپوں کی ماہانہ قربانی دیا کرتے تھے۔ اس کے چوتھائی خرچے پر یاسر قریشی کی خدمات حاصل کر لیں۔ جو نا صرف اردو ٹائپ کر سکتے ہیں۔ بلکہ ویب کا سارا کام انہی کہ ذمہ ہے۔ اس پر مستزاد یہ کہ ہمارے سوشل میڈیا کو بھی وہی آپریٹ کرتے ہیں۔ الحمدللہ اب اس میگزین کی کل ملا کر 180 اشاعتیں ہو چکی ہیں کل پندرہ جلدوں میں۔

ہماری پیاری عوام کی یہ عادت ہمیں اچھی نہیں لگتی کہ جب تک بیماری سے پھڑک کر راہ چلتے گر نہ جائے علاج کی طرف نہیں آتی۔ اور پھر اسی کوشش میں رہتی ہے کہ دمڑی بھی خرچ نہ کرنی پڑے۔ انتہائی پڑھے لکھوں کا رویہ دیکھا ہے کہ روزانہ بایاں بازو پھڑکتا ہے مگر ٹیسٹ نہیں کراتے کہ کہیں دل کی بیماری نہ نکل آئے۔ گھر میں ٹی وی سے باتھ روم کے مختصر سفر میں بھی جوڑ ساتھ نہیں دیتے مگر معالج

سے اس لئے مشورہ نہیں کرتے کہ وہ با ؤلا کہیں انہیں جوڑوں کا مرض نہ بتلا دے۔ امیر ترین شخص تو خیر ہوتا ہی کنجوس ہے مگر متمول حضرات بھی محض مفت مشوروں پر اکتفا کرتے رہتے ہیں۔ اور چند سو کا فوڈ سپلیمنٹ صحیح وقت پر شروع نہیں کرتے بھلے سے روزانہ ہزاروں روپے اس ہوٹل کی نذر کردیں جہاں اکثر مردہ مرغیاں جاتی دیکھی گئی ہوں۔

یہ کتاب ہماری غذائی پریکٹس کی بھی غماز ہے۔ کیونکہ ہم سمجھتے ہیں کہ ہماری قوم آہستہ آہستہ غذائی دہشت گردی کا شکار ہو رہی ہے اس لئے اس کے اندر غذائی علوم کی آگاہی ایک اشد ضروری امر ہے۔ مثلاً اگر غذاؤں میں ملاوٹ کردی جائے یا مصنوعی دودھ ایجاد کرلیا جائے یا گلی گلی فاسٹ فوڈ سٹور کھل جائیں تو ننھی نسل تو ایک طرف ادھیڑ عمر اور بوڑھی نسل بھی سینڈوچ چبا ڈالتی ہے اس کے لئے بیشک انہیں نقلی بتیسی ہی کا استعمال کرنا پڑے۔ یہ ایک کھلی غذائی دہشت گردی ہے جس میں صرف فوڈ چینز نے اشتہاری بم پھینکنا ہے۔ پھر نسل در نسل تباہی ہوتی چلی جائے گی لیکن مزے کی بات کہ عدالت گرفت بھی نہ کر سکے۔ اگر کم آئی کیو والی نسلیں پیدا ہوتی رہیں کیونکہ ماں باپ نے دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء چھوڑ کر کیفین اور اس کی شمولیت والی غذائیں لینا شروع کردی تھیں تو کسی کا دھیان غذا کی دہشت گردی طرف نہ جائے گا اور ذہنی و جسمانی طور پر معذور بچہ پھر تمام عمر ایلو پیتھک ادویات کے نرغے میں ہی گزار دے گا۔ جب ہومیو پیتھک، ایلو پیتھک کو نوٹ کماتے دیکھے گا تو پھر وہ بھی ''ڈاکٹری حرکتیں'' شروع کردے گا۔ پھر حکیم کو سٹیرائیڈ دینے سے کون روکے گا۔ اور پھر دیکھا دیکھی بے شمار ''پھبتیاں'' جنم لے ڈالیں گی۔ کوئی اپنا نام حجامہ رکھ دے گا، کوئی آکو پنکچر، کوئی ریکی، اور کوئی ''اسلامک انٹر یگیٹڈ میڈیسن''۔ پھر جھاڑ پھونک والے بھی اسی گروہ میں شامل ہو جائیں گے اور کالا جادو کیوں نہ سر چڑھ کر بولے گا؟ بگاڑ ایک یعنی غلط غذا مگر بگاڑ سو۔ بس جب ہم یہ سبق عوام کو سمجھاتے ہیں تو تمام ''پیشہ ور'' ہمارے اوپر تہمت بکتے ہیں کہ یہ شخص قوم کو صحت مند کرا کے ہمارا کاروبار برباد کرنا چاہتا ہے۔ دنیا کی اس وقت سب سے بڑی کماؤ انڈسٹری صحت سے متعلقہ ہے کیونکہ ''منی میکر'' جانتا ہے کہ نوے فی صد عوام اصل علم تک پہنچنے کی صلاحیت نہیں رکھتی لہٰذا دس فی صد کو ''بکنے دو'' اور اپنی دوائیاں ''بکنے دو''۔ بھلا طب میں کبھی ایسا ہوا تھا کہ ڈاکٹر یا حکیم کو گاڑی دے کر اپنی تیسرے درجہ کی دوائیاں بیچی جائیں۔ اب ایسا ہو رہا ہے اور اس زور شور سے ہو رہا ہے کہ اس نقار خانے میں طوطی کی آواز دب سی گئی ہے۔

عوام کے دو مسائل ایسے ہیں کہ جن کے باعث ہماری یہ کتاب بھی جلد وفات پا جائے گی۔ پہلا مسئلہ کہ کچھ بھی پڑھنا نہیں۔ اور دوسرا صحت کے خود دشمن۔ اب دیکھیں اللہ ہی کرم کرے تو کرے اور چند لوگ ہی اس کتاب سے فائدہ اٹھا پائیں تو شاید بخشش ہو جائے۔ ایک چڑیا کی چونچ میں پانی کا قطرہ حضرت ابراہیمؑ کے لئے سلگائی گئی آگ کو تو شاید بجھا نہ پایا۔ لیکن اس ننھی چڑیا کی کوشش کا تذکرہ بھی کبھی رائیگاں نہیں گیا۔ ایک اور مسئلہ بھی ہے ہمارے ہاں غذا کے ''ماہرین'' بہت ہیں۔ تانگے کا کوچوان ہو یا ایک ناکام ترین معالج۔ غذائی مشورہ دونوں ہی دیں گے۔ اللہ رحم کرے۔

☆☆☆

حصہ اول

بیماریاں اور غذائی علاج

1.1 موٹاپا

Haq\Picture Ghazai Elaj\Motapa-1.jpg not found.

امریکہ اور یورپ نے اپنے ہاں بڑھتے ہوئے موٹاپے پر جو شور مچا رکھا ہے وہ ان کے معروضی حالت کے مطابق بالکل درست ہے کیونکہ ان کی آدھی سے زیادہ آبادی موٹاپے کی طرف گامزن ہے نیز اس موٹاپے سے جان لینے والی استحالی بیماریوں نے عام امریکی کے صحت کے بجٹ میں خاصا اضافہ کر دیا ہے۔ اگر تناسب کے حوالے سے دیکھیں تو پاکستانی عوام کا مسئلہ موٹاپا ہرگز نہیں ہے لیکن اس مفروضے پر خوش ہونے کی بجائے چند ایک ایسے عوامل پر نظر رکھنا ضروری ہے جن کا تعلق میٹابولک بیماریوں سے ہے اور ان بیماریوں کا تعلق موٹاپے سے بنتا ہے۔

ہماری شہری زندگی دیہاتی ماحول کی نسبت آرام دہ ہے اور یہاں محنت کش عوام کی آمدن بھی کافی حد تک مناسب ہے۔ مزید برآں غیر ملکی فوڈ چینز کی بہتات اور اشتہاری گہما گہمی نے متمول اور نیم متمول شہریوں کو بے ڈھنگی خوراک کی طرف مائل کر دیا ہے۔ بس اب شہروں میں تقریباً ایک چوتھائی یا ایک تہائی لوگ موٹاپے اور زائد الوزنی کا شکار نظر آنے لگ گئے ہیں جس کی دیگر وجوہات میں ان کا عمومی زندگی میں کاہلی او رعدم مشقت کا کردار بھی ہے۔ مہنگی فوڈ چینز کی نقل میں ہمارے کاروباری سرسبز دماغوں نے دو نمبر فوڈ چینز شروع کر دیے ہیں جہاں معیار کا فقدان تو ہے مگر مقدار کی کمی نہیں اور وہ طبقہ جو متمول طبقے کو مہنگے کھانے کھاتے دیکھ کر حسد و رقابت کا شکار ہو رہا تھا اب آہستہ آہستہ پیٹ کے جہنم میں برابری کی سطح پر اتر رہا ہے۔

بس موٹاپا اب شہری زندگی کا ایک ایسا تیز رفتار آسیب ہے کہ جس نے کاہلی کے شکار شہریوں کو شوگر، بلڈ پریشر، امراضِ قلب و کینسر وغیرہ کا بوجھ اٹھانے کے لیے ہسپتالوں کے حوالے کرنا شروع کر دیا ہے۔ ایک عشرہ قبل تک راقم موٹاپے سے بچاؤ پر قلم اُٹھانے سے احتراز کرتا تھا اور خیال کرتا تھا کہ ہمارے معالجین نے محض مغربی لٹریچر سے متاثر ہو کر موٹاپے کا ڈھول پیٹ رکھا ہے۔ مگر موجودہ عشرے نے معالجین کے خدشے کو غذائی لاعلمی کے سبب سچ کر دکھایا ہے اور موجودہ حالات یوں ہیں کہ اب اہلِ علم قبض اور شوگر کو اُم الامراض کہنے کی بجائے موٹاپے کے طوفان کو یہ نام دے رہے ہیں۔ بس اب وقت آ چکا ہے کہ ہم اس اہم موضوع کو پاکستان کا بڑھتا ہوا خطرہ جان کر اس پر قلم اُٹھائیں۔

موٹاپے کی تین اقسام:

اس مضمون میں ہم موٹاپے کو کلینیکل نظر سے دیکھنے کی بجائے ماہر غذا کی نظر سے دیکھنا زیادہ مناسب خیال کرتے ہیں۔ بس اس لحاظ سے ہم نے موٹاپے کو مندرجہ ذیل اقسام میں تقسیم کیا ہے:۔

اول قسم:

پیٹو حضرات جو کہ ہمیشہ کھانے کے آرزومند رہتے ہیں۔ یہ لوگ بعض اوقات نہ چاہتے ہوئے بھی کھانے پر ٹوٹ پڑتے ہیں۔ خصوصاً ایسی جگہوں پر اپنی توانائیوں کے عروج پر نظر آتے ہیں جہاں کوئی شادی یا پارٹی ہورہی ہو۔ ان میں سے اکثریت کی کمزوری میٹھا ہے۔ لہٰذا مٹھائی اور سویٹ ڈش پر یہ ہلاکو خان کی طرح حملہ آور ہوتے ہیں یہاں پڑھے لکھے اوران پڑھ لوگوں میں تمیز کرنا مشکل ہو جاتی ہے اور بسا اوقات تو یہ دیکھا گیا ہے کہ کھانے کی پکار یا کھانے کی شکل کو دیکھتے ہی یہ لوگ اس حیوانی درجے پر اُتر آتے ہیں جہاں ماں ماں نہیں اور دوست دوست نہیں۔ زیادہ مایوسی معالجین حضرات کو ان محفلوں میں محمود غزنوی والے سترہ حملے دیکھ کر ہوتی ہے۔ کیونکہ بعدازاں یہ حضرات اپنے مریضوں کو کم کھانے کی تلقین کررہے ہوتے ہیں۔

دوم قسم (مخصوص غذا کے شکاری):

یہ لوگ کسی خاص غذا کو اس حد تک پسند کرتے ہیں کہ بعض اوقات اگر کوئی اور کھانے موجود ہوں تو دیگر سب چیزوں کو چھوڑ دیتے ہیں اور مخصوص غذا کو ہڑپ کر جانے میں ''دہشی'' بن جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر سوپ کے شوقین کو اگر کھانے کی میز پر یہ نظر آجائے تو اصل کھانا چھوڑ کر چھ چھ پیالے نوش کر جاتے ہیں۔ گوشت کے شوقین اپنی پلیٹ پر چھوٹی چھوٹی پہاڑیاں بنالیتے ہیں یا پھر میٹھے کے شوقین عام سے کھانے کے بعد سویٹ ڈش یا آئس کریم کا بھرکس نکال کر رکھ دیتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو اکثر کہتے سنا گیا ہے کہ ہم تو صرف ایک آدھ آئٹم ہی ''چکھتے'' ہیں۔ یاد رہے کہ اگر کسی کو دو یا تین قسم کی ڈشیں ایک جیسی پسند ہوں اور وہ سب کو زندگی کا آخری کھانا سمجھ کے کھائے تو اس کا شمار پچھلی قسم میں ہوگا۔

سوم قسم (موروثی موٹے):

جیسا کہ نام سے ظاہر ہے کہ یہ لوگ زیادہ نہ بھی کھائیں تو پھر بھی موٹے ہی رہتے ہیں۔ اس گروپ کے لوگ اکثر احتیاطی کھانے یا متوازن کھانے کھائیں تو ان کا پیٹ نہیں بھرتا۔ لیکن اگر مناسب سا بھی کھالیں تو ان کا وزن بڑھ جاتا ہے۔ بعض اوقات کم کھانے سے بھی ان کے وزن میں کمی نہیں ہوتی یا پھر انتہائی معمولی کمی ہوتی ہے اگر یہ لوگ علاج وغیرہ کے طور پر غذائی پلان کے مطابق کھا کر کچھ وزن کم بھی کرلیں تو تھوڑے ہی عرصہ بعد ان کا وزن دوبارہ اُسی سطح پر آجاتا ہے۔ یہ گروہ خصوصاً قابل رحم ہے کیونکہ موٹاپے کے جینز ان کو وراثت میں ملے ہوتے ہیں مگر ان کو میسر خدا کی عطا کردہ نعمتوں کا کھل کر استعمال نہیں کر پاتے بس یا تو کڑھتے رہتے ہیں یا پھر موٹے رہتے ہیں۔

خوش خوراکی کا ردِعمل:

مندرجہ بالا تینوں اقسام کے ''خوش خوراکوں کے میٹابولزم پر کھانے کے بعد جو مشترکہ ردِعمل ہوتا ہے وہ کم وبیش ایک جیسا ہے۔ یعنی کہ جسم کے نظام انہضام میں زیادہ کاربوہائیڈریٹس یا شکر داخل ہونے کے نتیجے میں انسولین کا اخراج ہونا۔ نتیجے کے طور پر خارج شدہ انسولین تین کام کرتی ہے۔

1۔ جسمانی ضرورت کے مطابق شکر کو جلا کر حرارے پیدا کرنا تاکہ نظام زندگی نارمل انداز سے کام کر سکے اور ''حامل بدن'' کو زندگی کے نارمل فرائض کی بجا آوری میں کوئی شکل پیش نہ آئے۔

2۔ اگر پھر بھی جسم میں یعنی خون میں شکر موجود رہے اور انسولین کی حفاظتی فوج بھی ۔تو پھر اس زائد از ضرورت شکر کو بھی حرارے بنانے پر مجبور کرنا لیکن میٹابولزم میں جگہ نہ ہونے کے باعث خون میں فالتو شوگر کا براہ راست چربی کی شکل میں تبادلہ کر کے جسم کے مختلف حصوں میں جمع کر دینا۔

3۔ زائد خوراکی کے باعث اگر زائد از ضرورت انسولین خارج ہو کر خون ہی میں موجود رہے تو انسولین ایک زہریلے کیمکل کے طور میٹابولزم میں بے پناہ تخریب اور تباہی پیدا کرتی ہے۔جس کی انتہا کینسر پر بھی ہو سکتی ہے۔یہ فالتو انسولین کا انتہائی خطرناک پہلو ہے۔جس کا ادراک ہر موٹے شخص کو ہونا چاہیے۔

موٹے افراد کو وزن کم کرنے کیلئے اپنی خوراک پر خصوصی توجہ دینی چاہیے:

قارئین کرام! اگر آپ اپنی طرف اور اپنے اردگرد نظر ڈالیں تو یہ تینوں قسم کے لوگ آپ کو نظر آئیں گے بلکہ آپ خود بھی ان میں سے کسی ایک گروہ کے فرد ہوں گے۔اب موٹاپا کیا ہے کی اس آگاہی کے بعد ذرا آگے بڑھتے ہیں کہ موٹاپا کس طرح ہماری زندگی کو خراب کرتا ہے اور پھر اس سے بچ کر رہنے کے عملی اصول ہیں۔

موٹاپا کس طرح حسن وصحت کا دشمن ہے:

اختصار کی خاطر مندرجہ ذیل نکات پر غور کرنے کی دعوت دی جاتی ہے:

-1 دنیا بھر میں حتیٰ کہ تاریخی لحاظ سے بھی یہ بات ثابت شدہ ہے کہ سمارٹ جسم کو ہی خوبصورتی کہا اور سمجھا گیا ہے۔ہم لوگوں نے چہرے کے میک اپ کو خوبصورتی کا معیار سمجھ رکھا ہے جو کہ خوبصورتی تو ہو سکتی ہے مگر حسن کا محض عشیر ہے۔بس موٹاپا حسن کا دشمن ہے۔

-2 موٹاپا صحت کا بھی دشمن ہے جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے کہ کس طرح موٹے لوگ ہمہ وقت انسولین کی زیادتی کا شکار رہتے ہیں۔پھر ایک دن ایسا آجاتا ہے جب لبلبہ انسولین کا حقہ پیدا کرنے کی صلاحیت سے جواب دے جاتا ہے۔بس ذیابیطس عود کر آتی ہے۔

-3 جن ایام میں یہ انسولین کی زیادتی کا شکار ہوتا ہے تب یہ فالتو انسولین جسم کے دیگر چھ ہارمونز کو ڈسٹرب کرتی ہیں۔ان میں گروتھ ہارمون، پچوٹری ہارمون، سیکس ہارمون قابل ذکر ہیں۔بس بدن میں مخالفانہ سرگرمیوں کے باعث معاملات سرطان یا کینسر کی طرف مڑ جا سکتے ہیں۔

-4 موٹاپے کے باعث جو فالتو چربی ہمارا میٹابولزم کے باعث ساری کی ساری جسم کے مختلف حصوں میں صرف جمع ہی نہیں ہوتی بلکہ خون کے دوران میں شامل ہو کر دل کے امراض کا باعث بنتی ہے۔

-5 موٹاپے کے باعث جسم کا حجم بڑھتا ہے لہذا دل اپنے نارمل کام سے ہٹ جاتا ہے۔وہ قبل ازیں سمارٹ اور نارمل جسم کو خون کی ترسیل دے رہا تھا۔اب مجبوراً وہ ادھار لیے گئے فالتو جسم کو بھی سیراب کرنے کی اضافی کوشش میں دن بدن کمزوری کی طرف چل پڑتا ہے۔

-6 موٹاپے کے باعث فالتو چربی کا اجتماع جب جگر میں ہوتا ہے تو وہ وہاں کئی خرابیوں کا باعث بنتا ہے۔جس میں سے ایک نمایاں مسئلہ جگر بڑھ جانا ہے۔یہ ایک الگ سے بڑا موضوع ہے۔جس پر اضافی مضامین لکھنے کی ضرورت ہے۔

7- موٹے انسان کی چربی موقع بے موقع پگھلتی بھی رہتی ہے جو بالآخر کیٹونز (Ketones) کی شکل میں گردوں کے راستے پیشاب میں خارج ہوتی ہے ۔اس کا مسلسل بہاؤ گردوں کی کارکردگی کو یوں متاثر کرتا ہے کہ اس کے خون کو چھاننے کی صلاحیت کمزوری پڑجاتی ہے۔

Haq\Picture Ghazai Elaj\Motapa-2.jpg not found.

8- موٹے انسان کی اضافی چربی بشکل کولیسٹرول جب آنکھوں کی مائیکرو ویسلز میں جمتی ہےتو وہاں خون کی متوازن ترسیل کوکم کردیتی ہے۔ لہذا آنکھوں کے مسائل معمول سے ہٹ کرسفر کرنا شروع کردیتے ہیں۔

9- اوپر والے نکتے کا اثر جسم کے تمام ان اعضائے رئیسہ پر ہوتا ہے جہاں مائیکر وویسلز موجود ہیں اور وہ تمام کولیسٹرول کے زیادہ اجتماع کے باعث کمزور پڑ جاتے ہیں ۔مثلاً دماغ میں سٹروک کا خطرہ ہوسکتا ہے ۔ٹانگوں میں سٹروک کی طرز پر فالج نما حملہ متوقع رہتا ہے۔جسم کے کسی بھی حصے پر فالج گرسکتا ہے۔نیز ذہنی تناؤ اوردباؤ یعنی ٹینشن اورڈپریشن کا شکار ہوا جا سکتا ہے۔ بالفاظِ دیگر بڑھاپے کی رفتار بڑی تیزتر ہوتی جاتی ہے۔

10- انسانی جسم کی دو بہترین لذتوں میں سے ایک زبان کا چٹخارہ ہے اور دوسرا اس کے جنسی عمل کی ادائیگی ۔ مائیکرو ویسلز میں کولیسٹرول کے اجتماع کے باعث موٹا انسان آہستہ آہستہ اس دوسری لذت سے محروم ہوتا چلا جاتا ہے۔نیز اس کی جنسی زندگی کے تینوں پہلو متاثر ہوتے چلے جاتے ہیں۔مثلاً شہوت کا آنا، دخول کی صلاحیت اور طوالت نیز بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت ۔بس یا تو پہلی لذت کوحدود میں رکھ کر دوسری لذت سے بھرپور فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے یاپھر اس کے برعکس زندگی کو بے رنگ ہونے دیا جائے۔

موٹاپے کاعلاج:

محترم قارئین موٹاپے پرتو ایک کتاب بھی لکھ دی جائے تو شاید اس کے تمام پہلوؤں کے ساتھ عدل نہ کیا جا سکے لہذا اب ہم ان مسائل کے خاص پہلوؤں کی طرف آتے ہیں۔بنظرِ غائر اگر موجودہ مضمون کا ازسرِنو مطالعہ کیا جائے تو اہلِ نظر کواس کے اندر ہی موٹاپے کے مسئلے کا حل بھی نظر آجائے گا۔لیکن آسانی کی خاطر اس کوذرا الگ سے بیان کرتے ہیں۔

پہلا اصول:

اس بات پر ایمان لے آئیں کہ موٹاپے پر قابو صرف غذا پر کنٹرول کر کے ہی کیا جا سکتا ہے چاہے آپ کا تعلق موٹاپے کی کسی بھی قسم سے ہو۔سیدھا ریاضی کا اصول ذہن میں بٹھالیں جو یہ سمجھاتا ہے کہ جتنے حرارے کھائے جائیں اگر اتنے ہی خرچ کردیں گے وزن وہیں رہے گا۔اگر کم خرچ کریں گےتو وزن میں اضافہ ہوگا۔لہذا وزن کم کرنے کے لئے حراروں کا خرچ زائد لیے گئے حراروں سے زائد پر پڑے گا۔

دوسرا اصول:

ماہرِ غذا سے حساب لگوا کر آپ کوروزانہ جتنے حراروں کی ضرورت ہے اس کا پچاس فیصد کاربوہائیڈریٹس سے،35فیصد پروٹینز

سے اور محض 15 فیصد چکنائیوں سے حاصل کریں۔ اب اگر وزن کم کرنا مقصود ہو تو کاربو ہائیڈریٹ غذاؤں اور چکنائیوں کی مقدار اس طرح کم کریں کہ نہ صرف ان دونوں کی فیصد شرح کم ہو بلکہ کل غذا کے حرارے بھی ضرورت کے مطابق کم ہو جائیں۔ مثلاً 2 ہزار حراروں کی ضرورت کے لیے سب سے پہلے تو اس کا تیس فیصد (یعنی 1400 حراروں) پر آجائیں۔ اب دوسرے مرحلے کے طور پر ان 1400 حراروں کے لیے پچاس فیصد کاربو غذاؤں (یعنی 700 حرارے) کی بجائے چالیس فیصد (560 حراروں) پر آجائیں۔ چکنائی کے پندرہ فیصد (یعنی 210 حراروں) کی بجائے دس فیصد (یعنی 140 حراروں) پر آئیں لیکن پروٹین کے چالیس فیصد (یعنی 560 حراروں) کو پچاس فیصد (یعنی 700 حراروں) پر لے جائیں۔ ماہر غذا سے اس بنیاد پر غذاؤں کا انتخاب کر کے اس کو تمام زندگی کے لئے لازم کرلیں۔

تیسرا اصول:

ماہ رمضان کے روزے رکھنے کے علاوہ ہر ہفتے میں کم ازکم ایسا روزہ رکھیں (کھانے کے اوقات خود مقرر کرلیں) کہ جس میں 24 گھنٹے تک ٹھوس غذا نہ لی جائے اور صرف سیال کے طور پر سادہ اور صاف پانی پیا جائے۔ دراصل یہ ایک روزہ دو روزوں کے برابر ہو جائے گا اس لیے آسانی کی خاطر 12 گھنٹوں کے دو روزے (دو مختلف دنوں) میں رکھے جاسکتے ہیں۔

چوتھا اصول:

مہینے میں کم ازکم 29 دن گھر کے کھانے کھائیں مکمل طور پر اور صرف دنیا کا ساتھ دینے کی خاطر ایک دن باہر کے کھانے کھا لیں۔ باہر کے کھانوں میں بھی فوقیت فاسٹ فوڈ کی نہ ہو۔ کوئی سوڈا یعنی کولا ڈرنکس وغیرہ شامل نہ ہو۔ مٹھائی اور تلی ہوئی اشیاء نہ ہوں۔ ہوسکتا ہے آپ سوچیں کہ زندگی پھیکی ہو کر رہ جائے گی بس فیصلہ آپ نے کرنا ہے۔ موٹاپے سے عمر کم اور مہیا شدہ زندگی کا معیار گھٹیا رکھنا ہے یا اعتدال کی خاطر تھوڑی، بہت قربانی دینی ہے۔

پانچواں اصول:

بالعموم تمام لوگ مگر بالخصوص موٹے افراد ہفتے میں 150 منٹ تیز سیر کریں یعنی کہ جس واک کے دوران ان کے دل کی دھڑکن 72 فی منٹ سے دگنی یعنی 144 فی منٹ رہے۔ یہ اگر 25 منٹ روزانہ کریں تو 6 دن میں 150 منٹ ہو جاتی ہے۔ یا پھر اگر 30 منٹ روزانہ کے حساب سے 5 دن تک کریں۔ ویسے تو اس میں کوئی قید نہیں چاہے تو سارے ہفتے کی بجائے محض ایک ہی دن میں 150 منٹ پورے کرلیں یا روزانہ 30 منٹ کو بھی چاہیں تو توڑ کر 15 منٹ صبح اور 15 منٹ شام کرلیں۔ خیال رہے کہ سیر شروع کرتے ہی دل کی دھڑکن دگنی نہیں ہو جاتی بلکہ ایسا ہونے میں پانچ یا دس منٹ لگتے ہیں۔ بس روزانہ کا دورانیہ 25 منٹ صبح اور 25 منٹ شام تصور کیا جائے۔ دوسرا اہم نکتہ خصوصاً موٹے افراد کے لیے یہ ہے کہ محض پیدل تیز تیز چلنا ہی ان کے تمام ولدر کا علاج نہیں ہے کیونکہ تیز چلنے سے خون کی گردش تیز ہوتی ہے نیز چند ایک جوڑ اور پٹھے رواں ہو جاتے ہیں۔ مگر دیگر جوڑ اور پٹھے اگر وہ رواں دواں، ملائم، نرم اور گریس والے رکھنا چاہیں تو روزانہ خالی پیٹ آدھے گھنٹے کے لیے یوگا کے مخصوص آسن کریں، یوگا کے موٹاپا ختم کرنے والے آسن پر پھر کسی وقت تفصیلی روشنی ڈالی جائے گی۔

چھٹا اصول:

موٹاپے سے بچے رہنے کے اصولوں پر نا صرف خود عمل کرنا ہے بلکہ اپنے بچوں کو سبق گھریلو ماحول ہی میں ازبر کرانا ہے یہ اگر

آپ خود تو اُم الامراض یعنی موٹاپے سے بچ گئے لیکن اگلی نسل اس دلدل میں پھنس گئی تو یقین کریں کہ آپ قطعاً کامیاب نہیں ہیں۔

1.1.1 موٹاپے کو بڑھانے والی چند غذائی غلط فہمیاں

کبھی موٹاپا محض امیر ممالک یا امیر طبقات کا مسئلہ لگتا تھا۔ لیکن اس کے موجودہ پھیلاؤ نے پاکستان جیسے ملک کی بھی 30 تا 35 فی صد عوام کو اپنے پنجے میں جکڑ لیا ہے۔ زیرِ نظر مضمون میں موٹاپے کے نقصانات پر روشنی ڈالنے کی بجائے ان چند غذائی غلط فہمیوں کا ذکر کیا گیا ہے کہ جن کا اکثر احباب نوٹس نہیں لیتے اور غیر محسوس طریقے سے موٹاپے کا شکار ہو جاتے ہیں:۔

-1 ڈائیٹنگ:

جلد از جلد وزن کم کرنے کا تجسس خصوصاً ان افراد میں زیادہ ہوتا ہے جنہوں نے بے ڈھنگے طریقے سے زندگی بسر کر کے آہستہ آہستہ اپنے وزن میں اضافہ کر لیا ہوتا ہے۔ مغرب کی نقالی میں بہت سارے معالجین بھی بغیر سوچے سمجھے ایسے افراد کو ڈائیٹنگ، کم خوراکی یا عدم خوراکی کا مشورہ دے ڈالتے ہیں۔ ایسے افراد ایک ہزار حرارے روزانہ والی خوراک پر منتقل ہو جاتے ہیں یعنی چکوترے یا پھول گوبھی کے سوپ تک اپنے آپ کو محدود کر لیتے ہیں۔ یقیناً اس سے وزن تو دنوں میں کم ہو جاتا ہے لیکن حقیقت میں ہم ایسی مشق مستقلاً قائم نہیں رکھ سکتے۔ لہٰذا جونہی ہم اپنی نارمل غذائی طرف آتے ہیں تو دوبارہ سے سابقہ موٹاپے کی طرف مائل ہو جاتے ہیں۔ اگر ہم چند ہفتے ڈائیٹ غذا پر رہیں تو اس کا دوسرا نقصان یہ ہے کہ ہم اپنے استحالے یا میٹابولزم کو سست رکھنے کی تربیت دے رہے ہوتے ہیں۔ جس کو صحت کی حالت میں تیز رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ بس ڈائیٹنگ موٹاپے کا علاج ہرگز نہیں ہے۔

-2 ناشتہ چھوڑ دینا:

سست اور دیر سے جاگنے والے افراد بڑی آسانی سے ناشتہ چھوڑنے پر آمادہ ہو جاتے ہیں کیونکہ یہ کام انتہائی آسان ہے۔ لیکن اس کا فوری ردِعمل یہ ہوتا ہے کہ ہم دوپہر یا رات کے کھانوں کے علاوہ بغیر منصوبہ بندی سے کئی ایک چیزیں ہڑپ کر جاتے ہیں جس سے 24 گھنٹوں میں لئے گئے کل حراروں میں کئی گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے برعکس اگر پروٹین اور فائبر سے بھرپور ناشتہ اپنے وقت پر کر لیا جائے تو ہم سارا دن اپنی فالتو کی بھوک کو قابو رکھ سکتے ہیں۔ بے شمار سائنسی تحقیقات سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ باقاعدگی سے ناشتہ کرنے والے صحت مند وزن کے حامل ہوتے ہیں۔

-3 بے قاعدہ کھانے بھول جانا:

موٹاپے کی طرف مائل افراد کھانے میں پائے جانے والے حراروں کی پیمائش سے تو پریشان رہتے ہیں لیکن وہ بغیر منصوبہ بندی کے مختلف کھانوں کے دوران کھائی گئی چیزوں کا حساب رکھنا بھول جاتے ہیں۔ وہ تمام غذائیں جو ہم چلتے پھرتے کھاتے رہتے ہیں یا مشروبات جو وقتاً فوقتاً رہتے ہیں یا کام کے دوران میز پر چپس، نمکو یا ڈرنکس وغیرہ عادتاً رہتے ہیں۔ یہ سب ہمارے وزن کو بہت بے قابو رکھتے ہیں۔ اگر ایسے افراد واقعی اپنے وزن کو صحت مند حدود کے اندر رکھنا چاہتے ہوں تو یقیناً ان کو ایک ایک لقمے یا ایک ایک گھونٹ کو یاد رکھنا پڑے گا۔

4- اسنیکس کی عادت:

بغیر منصوبہ بندی کے ہلکے پھلکے کھانے کھاتے رہنے سے بدرجہا بہتر یہ ہے کہ پورے دن کے کھانوں کی مقدار اور وقفے مقرر کر لئے جائیں۔ یعنی ناشتہ دوپہر اور رات کے بھاری کھانوں میں سے کٹوتی کر کے صبح 11 بجے، شام پانچ بجے اور سونے سے قبل ہلکے پھلکے اسنیکس لے لئے جائیں۔ ایک اسنیک ایک کپ دودھ، دو عدد پھیکے بسکٹ، ایک گلاس لسی، چائے کے ایک کپ کے علاوہ مناسب سائز کے ایک موسمی پھل پر بھی مشتمل ہوسکتا ہے۔ ان سب میں کوئی ایک کسی اسنیکس کا کام دے سکتا ہے۔ اس کی افادیت یہ ہے کہ معدے پر کسی ایک کھانے کا بھرپور بوجھ نہیں پڑتا اور نہ ہی معدہ طویل عرصے تک خالی رہ سکتا ہے۔ یہ ہلکے پھلکے اسنیکس ہمارے میٹابولزم کو متحرک اور تیز رکھتے ہیں۔ غذائی تحقیقات نے یہ ثابت کیا ہے کہ گری دار میووں وغیرہ کو اسنیکس کے طور پر لینے والے افراد زیادہ پتلے اور صحت مند وزن کے مالک ہوتے ہیں مقابلتاً ان افراد کے جو چلتے پھرتے جگالی کرتے رہتے ہیں۔

5- کم حراروں والی غذاؤں کی بھرمار:

موٹاپے سے پریشان افراد کو جب معلوم ہوتا ہے کہ فلاں غذا میں کم حرارے یا کم چربی یا کم شکر ہے تو وہ اندھا دھند اس کا استعمال شروع کر دیتے ہیں اور ایسا کرتے ہوئے عموماً وہ ضرورت سے کئی گنا زیادہ حرارے لے لیتے ہیں۔ اس بارے میں احتیاط لازم ہے کیونکہ کم حرارے اس وقت حاصل ہوتے ہیں جب غذائی مقدار بھی کم ہو۔ یہ نہ ہو کہ کھیرے، تریں یا سلاد کو کم حرارے والی غذائیں سمجھ کر روزانہ دو تین کلو ہڑپ کر جائیں اور پھر پچھتائیں کہ وزن میں فرق نہیں پڑا۔

6- بہت سے حرارے پی جانا:

بسیار خور جو سب سے مہلک غلطی کرتے ہیں وہ مشروبات ہوتے ہیں۔ ان کا حساب بھی دن بھر کی غذاؤں میں رکھنا لازم ہے۔ جوس اور سوڈے وغیرہ بھی حراروں سے بھرپور ہوتے ہیں۔ چونکہ مشروبات بھوک کو مؤخر تو کر سکتے ہیں لیکن مٹا نہیں سکتے۔ بس جونہی ہم اپنی ٹھوس غذا کی طرف لوٹتے ہیں تو ہمارے میٹابولزم پر حراروں کا بوجھ بہت بڑھ چکا ہوتا ہے۔

7- بہت کم پانی پینا:

یاد رکھیں پانی پینے کا حراروں کو جلانے میں ایک اہم کردار ہے۔ کم پانی پینا ایک انتہائی مہلک غلطی ہے ہمارے جسم میں جتنے کم مائعات (خصوصاً سادہ پانی) داخل ہوں گے ہمارا میٹابولزم اتنا ہی سست پڑ جاتا ہے۔ غذائی تحقیقات سے ثابت شدہ ہے کہ زیادہ پانی پینے والے زیادہ حرارے جلا سکتے ہیں اور وزن قابو میں رکھ سکتے ہیں بجائے ان کے جو کم پانی پیتے ہیں اور حرارے براہ راست ان کے جسم میں چربی کی شکل میں جمع ہو جاتے ہیں۔

8- دودھ یا دودھ سے بنی غذائیں چھوڑ بیٹھنا

چکنائی سے بھرپور دودھ، پنیر اور آئس کریم جیسی کئی چیزیں ڈائٹ کرنے والے خود پر حرام کر لیتے ہیں۔ لیکن ان ڈیری پراڈکٹس کا چھوڑ دینا کئی اور طرح کے اثرات پیدا کر سکتا ہے۔ ایک طبی تحقیق میں بتایا گیا ہے جب جسم میں کافی تعداد میں کیلشیم موجود ہو تو وہ چکنائی کو تیزی سے زائل کر سکتی ہے۔ جس کا منطقی مطلب یہ بھی نکلتا ہے کہ جب جسم میں کیلشیم کی کمی ہوگی تو وہ زیادہ چربی

پیدا کرے گا۔کیلشیم کے سپلیمنٹس کیلشیم جتنے فائدہ مند تو نہیں ہو سکتے۔لیکن پھر بھی بہتر اثرات کے حامل ہوتے ہیں لہٰذا آپ بنا چکنائی یا کم چکنائی کی غذاؤں کو استعمال میں رکھیں۔

دہی کی افادیت:

شہروں کی تیز زندگی کے باسی دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء سے آہستہ آہستہ دور ہوتے چلے جا رہے ہیں، بلکہ ہم نے عروس البلا د کراچی کی عوام کو تو خاص طور پر دودھ، دہی، پنیر اور لسی وغیرہ سے دور محسوس کیا ہے اور سرِ عام چائے کافی کی تعریف اور لسی کا مذاق اُڑاتے دیکھا ہے۔اس غذائی تعصب کے وہاں کی موجودہ نسل پر کیا اثرات مرتب ہو چکے ہیں اس کا تو ذرا بنظرِ غائر مشاہدہ کیا جا سکتا ہے مگر آنے والی نسلیں تو خاصی مظلوم نظر آ رہی ہیں۔

کچھ اسی طرح کی روش لاہور، حیدرآباد اور اسلام آباد میں بھی دیکھنے میں آ رہی ہے اور لوگ تیز تر مشینی زندگی کا بہانہ بنا کر دودھ اور دودھ سے بنی غذاؤں سے دوری اور مصنوعی دودھ، خشک دودھ، کولا مشروبات اور چائے کافی سے قربت اختیار کرتے جا رہے ہیں اور اب یہاں بھی گجر کی دکان پر کھڑے ہو کر لسی چڑھانے کو خلافِ فیشن اور دیہاتی پن محسوس کیا جانے لگا ہے۔اس صورتحال کا صرف اور صرف ایک ہی افسوس ناک پہلو ہے اور وہ یہ کہ ہم تیزی سے اپنے جسمانی ڈھانچے کو کمزور سے کمزور تر کر رہے ہیں۔

ہم اپنے آپ کو پڑھا لکھا اور شہری سمجھ کر اس رجحان کو کھلے دل سے قبول تو کر لیں لیکن ہڈیوں کے بھُربھُرے پن، پٹھوں کی کمزوری، موٹاپے، ذیابیطس، جنسی کج روی، قد کا ٹھگنا پن، اعصابی تناؤ، چڑچڑاہٹ، ڈپریشن، مرگی اور ذہنی معذوری وغیرہ کو کس کھاتے میں ڈالیں گے۔ہمارے غذائی تعصب کی بنا پر ہی ہمارے خوبصورت جسم اور قابلِ رشک صحت کا ستیاناس ہو رہا ہے۔ترقی یافتہ ممالک کی بے شمار سائنسی تحقیقات دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء کی طرف دوبارہ عوام کو راغب کر رہی ہیں۔ان میں سے ہم صرف دو کی طرف اشارہ اور ایک پر روشنی ڈالیں گے۔جاپان کے غذائی ماہرین نے لگ بھگ پچاس سالہ تحقیقات کے بعد ثابت کر دیا ہے کہ کیفین پر مشتمل غذائیں ہمارے جسم میں جانے والی کیلشیم (جس کا سب سے بڑا ذریعہ ڈیری مصنوعات ہیں) کو نہ صرف جسم کا حصہ بننے سے روکتی ہیں بلکہ ہڈیوں کے اندر رہی سہی، کیلشیم کو بھی آہستہ آہستہ خارج کرتی رہتی ہیں جس کے نتیجے میں مندرجہ بالا بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں یہ تو ہمیں خوب معلوم ہے کہ کیفین کس کس غذا میں پائی جاتی ہے۔چائے، کافی، چاکلیٹ، کوکو، اوولٹین اور کولا مشروبات کے علاوہ باقی تمام سوڈے کیفین سے بھرپور ہیں۔

یہ تو بات ہو رہی تھی دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء کے کم یا زیادہ لینے کے ساتھ ساتھ کیفین کے استعمال سے ہونے والے نقصانات کی شدت کی۔اب دوسری طرف کیلشیم خصوصاً دہی کے استعمال پر امریکن و یورپی تحقیق کا ذکر کریں گے۔جس میں غذائی ماہرین کی مختلف درجن بھر ٹیموں نے دہی کے استعمال سے وزن کم کرنے کی صلاحیت کا ثبوت پیش کر دیا ہے۔

درجن بھر سے زائد تجربات جو امریکہ، آسٹریلیا اور یورپ کے چند ممالک کے علاوہ ایران میں بھی کیے گئے کا نچوڑ یہ کہتا ہے کہ ڈیری مصنوعات کا روزمرہ خوراک میں استعمال بذاتِ خود ایک متوازن خوراک کا اہم جزو ہے۔تاہم اس موضوع کو انہوں نے دو حصوں میں تقسیم کر دیا ہے۔

اول کیلشیم کے باقاعدہ استعمال سے وزن میں کمی ہوتی ہے۔دوم یہ کیلشیم جن ڈیری مصنوعات سے حاصل کیا جا رہا ہے۔کیا وہ صحت یا وزن پر کوئی اضافی اثر ڈالتے ہیں؟اس بات پر تو سب ہی متفق ہیں کہ ڈیری مصنوعات میں شامل لازمی جزو کیلشیم یقیناً موٹے یا زائد الوزن افراد خصوصاً بڑھوتری والے موٹے بچوں کے وزن کنٹرول میں رکھنے کا ضامن ہے۔

جب عام حالات میں وزن کم کرنے والی غذائیں یا دوائیں لی جاتی ہیں تو جہاں جسم کی فالتو چربی گھل کر خارج ہوتی ہے وہیں پر ہڈیاں بھی کمزور پڑتی ہیں ۔لہٰذا ایسے حالات میں اگر کیلشیم خصوصاً دہی سے حاصل شدہ کیلشیم کا استعمال کیا جائے تو وزن کم ہونے کے ساتھ ہڈیوں کو کمزوری سے بچایا جا سکتا ہے۔ بس غذا کے ماہرین اور عام فزیشن بڑے اعتماد سے موٹے اور زائد الوزن افراد کو دہی کا استعمال تجویز کر سکتے ہیں اور یقیناً وزن کم کرنے کے علاوہ بھی صحت کی بحالی میں دہی کے دیگر بے شمار کردار ہیں۔

اب ذرا بات ہوجائے کہ دہی کیسا ہو، کیا موٹی ملائی والا دہی یا ملائی کے بغیر والا ۔ تو یقیناً دودھ میں موجود سیر شدہ چکنائیوں سے بچاؤ لیکن اس میں موجود کیلشیم حاصل کرنے کا واحد بہترین حل یہ ہے کہ دہی بنانے کے لیے بغیر چکنائی والا دودھ استعمال کیا جائے۔ بعض اوقات بازار سے میسر ناقص غذائیں بھی صحت کے لیے بہتر ثابت ہوسکتی ہیں اور اس کی بہترین مثال بازار سے حاصل شدہ دہی ہے جس میں گوالے حضرات بغیر چکنائی والا دودھ استعمال کرتے ہیں جو کہ ان کو سستا پڑتا ہے۔

علاوہ ازیں بعض کمپنیوں کا ڈبہ بند دہی بھی صحت کے لیے اچھا ہے۔ کیونکہ ان میں بھی بغیر چکنائی والا دودھ استعمال کیا جاتا ہے۔ گھر میں دہی جمانے کیلئے بھی یہی مناسب ہے کہ اُبلے دودھ کو ٹھنڈا کرنے کے بعد اس کی ملائی اتار لی جائے اور پھر دہی جمایا جائے۔ ہر کھانے کے ساتھ دو چار چمچ دہی کا استعمال اگر روٹین بنا لیا جائے تو یقیناً یہ نہ صرف نظام انہضام کی بہتری بلکہ وزن کو کنٹرول میں رکھنے کا بھی ضامن ہوگا اور ساتھ ہی ساتھ جسم کے پٹھوں اور اعصاب کی بھی طاقت کا وسیلہ بنے گا۔ اور یہ تو آپ کو معلوم ہی ہے کہ جنسی کج روی کا تعلق پٹھوں اور اعصاب کی کمزوری سے ہے۔

9- فاسٹ فوڈ کی عادت

سارے دن کی تھکان کے بعد یا شوقیہ کسی ہوٹل سے فاسٹ فوڈ یا کچھ ہلکا پھلکا کھا پی لینا نسبتاً آسان لگتا ہے۔ اور ہم ہمیشہ کوئی سلاد یا کوئی صحت بخش کھانا آرڈر کر سکتے ہیں۔ لیکن ذرا سوچئے! جب ہم وہاں پہنچیں گے تو کیا خود کو کوئی ملک شیک یا سوڈے کا آرڈر دینے سے روک پائیں گے؟ اور اگر ایک دفعہ ہم نے خود کو فاسٹ فوڈ جیسی آسان خوراک کی اجازت دے ڈالی تو یقین مانئے بہت جلد یہ ہماری عادت بن جائے گی۔ ایک عمیق مطالعے سے اس بات کا پتہ چلا ہے کہ ایسے لوگ جو ہفتے میں دو سے زائد دفعہ فاسٹ فوڈ کھاتے گئے، ان کا وزن 10 پونڈ زیادہ نکلا بہ نسبت ایسے لوگوں کے جو ہفتے میں ایک بلکہ اس سے بھی کم دفعہ فاسٹ فوڈ کھاتے گئے۔

10- روزانہ کی بنیاد پر اپنا وزن جانچنا:

روزانہ کی بنیاد پر اپنا وزن جانچنا مستقل بے اطمینانی کا باعث بنتا ہے اور مزید برآں اس سے ہماری معلومات میں کوئی خاص اضافہ بھی دیکھنے میں نہیں آتا۔ اس سے بہتر ہے کہ ہم ہفتہ وار بنیاد پہ اپنا وزن چیک کریں۔ اگر آپ کا مشن ہفتے میں 1 یا 2 پونڈ وزن کم کرنا ہے تو اس کا بہترین حل تو یہی ہے کہ آپ روزانہ تھوڑا تھوڑا وزن گھٹتا دیکھنے کی بجائے سکیل پر یکدم کچھ پونڈ کم ہوتے دیکھیں۔

11- بے مقصد ڈائٹنگ:

اگر ہم خود کو یہ منوانے کی کوشش کریں کہ میں ہفتے میں 20 پونڈ تک وزن گھٹا لوں گا تو دراصل یہ خود کو شکست دینے کے مترادف ہے۔ اگر ہمیں پتہ ہے کہ ہم ایسا نہیں کر پائیں گے تو ظاہر ہے اس کے لئے کوشش بھی شروع نہیں کرنی چاہیئے۔ اس

کے نتیجے میں اگر ہم نے بمشکل 5 پونڈ ہی وزن کم کیا تو خوش ہونے کی بجائے ہمارا دل ٹوٹ جائے گا۔ اگر آپ اپنے وزن کی کمی کے مقصد سے نا آشنا ہیں کہ کیا ہونا چاہئے تو اپنے ماہرین غذا سے مشورہ کر لیں۔ لیکن ہر صورت وزن کم کرنے کے مقاصد سے ہمیں کما حقہ آگاہی ہونی چاہیئے۔

Haq\Picture Ghazai Elaj\Stomach (1.3).jpg not found.

ہمیں اپنے وزن کو صحت مند حدود میں رکھنے کے لئے چند کام ضرور کرنے چاہئیں۔ مثلاً اچھا ناشتہ صبح آٹھ بجے تک کر لینا چاہیے۔ ڈائیٹنگ کی طرف نہ جائیں مگر اس سے بہتر ہے اچھی غذائیت (یعنی کم حرارے زیادہ پروٹین) والی غذائیں ذرا کم مقدار میں لیتے رہیں۔ بے قاعدہ اوقات میں بے قاعدہ ہلکے پھلکے کھانے نہ کھائیں۔ بلکہ بہتر حکمتِ عملی یہ ہے کہ کل دن کی خوراک کو تین بڑے اور تین چھوٹے حصوں میں تقسیم کر لیں۔ اگر کسی غذا میں حرارے کم ہوں تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ ان کو بے تحاشہ استعمال کر کے حراروں کا مزید بوجھ اپنے جسم پر لاد دیں۔ پینے میں صرف سادہ صاف پانی یا بغیر نمک و چینی کے پتلی لسی استعمال کریں اور جوس، سوڈے وغیرہ سے مکمل پرہیز کریں۔ پانی زیادہ پئیں نیز دودھ یا دودھ سے بنی غذاؤں کو اپنے دستر خوان سے خارج نہ کریں۔ نہ تو فاسٹ فوڈ کی عادت اپنائیں۔ نہ بے مقصد ڈائیٹنگ کریں اور نہ ہی روزانہ وزن کریں۔

☆☆☆

1.2 امراضِ معدہ

1.2.1 قبض و بواسیر

غذا میں فائبر یعنی ریشے اور پینے والے مائعات کی کمی در حقیقت نہ صرف قبض کو جنم دیتی ہے بلکہ بواسیر و دیگر بیماریوں کو بڑھانے کا باعث بنتی ہے۔ قبض اور بواسیر کو اس مضمون میں باہم مربوط کر کے دیکھا گیا ہے تاکہ ان کی مشترک غذائی تدابیر سے بھرپور فائدہ اُٹھایا جا سکے۔ ان دو مسائل سے نمٹنے کیلئے غذاؤں کی تفصیل میں جانے سے قبل ریشے (فائبر) اور مائعات کا ذرا الگ سے ذکر ہو جائے۔

فائبر (ریشہ دار غذائیں):

یہ دراصل دو طرح کے ہوتے ہیں۔ اول ہضم ہونے والے اور دوم غیر ہاضم فائبرز۔ ہاضم فائبرز پانی میں حل ہو جاتے ہیں۔ حل ہونے کے بعد نرم پڑ جاتے ہیں اور اسفنج جیسی خصوصیات اختیار کر لیتے ہیں۔ جبکہ غیر ہاضم پورے نظام انہضام میں سے جوں کے توں گزر کر خارج ہو جاتے ہیں۔ اس لحاظ سے اگر ہم غذاؤں کو تقسیم کریں تو وہ کچھ یوں ہوں گی:۔

غیر ہاضم فائبر والی غذائیں:

غیر ہاضم فائبر والی غذاؤں میں موٹے چھلکے والے پھل اور سبزیاں، سلاد کی ٹہنیاں اور دیگر سخت لکڑ نما حصے شامل ہیں۔ موضوع کے اعتبار سے چونکہ یہ غیر اہم ہیں۔ اس لئے یہاں ان کا تفصیلی ذکر مناسب نہیں ہے۔

ہاضم فائبر والی غذائیں:

ان کو کھانے والا فائبر (Dietary Fiber) بھی کہتے ہیں اور یہ بالخصوص قبض و بواسیر میں بے حد کارآمد ہے۔

- ☆ تقریباً تمام سبزیاں خصوصاً پالک، بند گوبھی، گاجر، شلجم، اروی، سلاد۔
- ☆ پھل مثلاً امرود، کیلا، سیب، کینو، ناشپاتی، انگور، انجیر، سنگترے۔
- ☆ تقریباً تمام اناج اگر چھلکا الگ نہ ہو مثلاً گندم، مکئی کا چوکر، گندم کا چوکر، مکئی، رائی، چاول، نیز اسپغول۔
- ☆ تقریباً تمام بیج مثلاً السی، تل، سورج مکھی، حلوہ کدو، سویا۔
- ☆ تقریباً تمام دانے (Nuts) مثلاً بادام، پستہ، کاجو، اخروٹ۔
- ☆ تقریباً تمام پھلیاں مثلاً مٹر، لوبیا۔
- ☆ مصالحے مثلاً دارچینی، دھنیا، پودینہ۔

چند ایک ہاضم فائبر والی غذاؤں میں ریشے یعنی فائبر کی مقدار نیچے دی گئی ہے جس سے عام آدمی خود بھی 30 گرام فائبر والی غذاؤں کا روزانہ کی بنیاد پر انتخاب کر سکتا ہے۔ یاد رہے کہ روزانہ خوراک میں ریشے کی 30 گرام مقدار سے بڑی آنت بہتر انداز میں کام کر سکتی ہے۔ 35 گرام سے زائد لینے سے معدے میں گیس یا پیچش ہو سکتی ہے۔

غذا	غذا کی مقدار	ریشے کی مقدار
چوکر	ایک کپ (76 گرام)	60 گرام
مصالحے	ایک چائے والا چمچ (3 گرام)	2 گرام
بیج	ایک چائے والا چمچ (172 گرام)	30 گرام
سویابین بھنا ہوا	ایک کپ (172 گرام)	30 گرام
رائی کا آٹا	100 گرام	23 گرام
دانے (Nuts)	100 گرام	12 گرام
پھلیاں	پکی ہوئی (ایک کپ (182 گرام)	19 گرام
پاپ کارن	ایک کپ (8 گرام)	1 گرام
تل	پکے ہوئے ایک کپ (200) گرام	16 گرام
انجیر	100 گرام	10 گرام

روزانہ 35 گرام سے زیادہ فائبر یعنی ریشہ دار جزو کھانا صحت کے لیے فائدہ کی بجائے نقصان دہ ہوسکتا ہے۔

فائبر اسفنج کی طرح پُھول کر اپنے اندر پانی اور دیگر غذائی اجزا جذب کر لیتا ہے اور اسی طرح خارج ہو جاتا ہے۔ اس کے کئی فائدے ہیں مثلاً:۔

(1) معدے میں بھی پُھول کر زیادہ جگہ گھیرتا ہے جس سے زائد کھانے کی طلب کم ہو جاتی ہے۔

(2) نرم اور لچکدار ہونے کے باعث جب چھوٹی آنت میں پہنچتا ہے تو اس میں سے کچھ غذائی اجزا مثلاً چکنائی اور پروٹین باہر آ کر روٹین میں ہضم ہو سکتی ہے مگر زیادہ تر اندر ہی رہتی ہے جس سے زائد کھائی گئی چکنائی اور پروٹین سے لگنے والی بیماریوں سے بچاؤ ممکن ہو جاتا ہے۔

(3) یہی لچکدار اور نرم فائبر جب بڑی آنت میں پہنچتا ہے تو دو فائدے پہنچاتا ہے۔ اول بڑی آنت میں غیر ہاضم مواد کو نیچے اخراج کی جگہ پر پہنچانے میں حرکت تیز کرتا ہے اور دوم فضلے کو نرم رکھتا ہے جس کے سبب فضلہ بغیر زور لگائے آسانی سے کوئی نقصان پہنچائے بغیر خارج ہو جاتا ہے۔

(4) اپنے اندر چکنائی وغیرہ جذب کرنے کے سبب مقعد وغیرہ کی دیواروں کے ساتھ کسی قسم کی رگڑ کا باعث نہیں بنتا۔ پس نہ صرف قبض سے محفوظ رہا جا سکتا ہے بلکہ بواسیر کی نوبت کبھی آ ہی نہیں سکتی۔

(5) یہ زود خور لوگوں کے لیے ایک نعمت سے کسی طرح کم نہیں جس کی وجہ سے نہ صرف انہیں پیٹ بھرا بھرا محسوس ہوتا ہے اور وہ کم کھاتے ہیں بلکہ انجانے میں لیئے گئے تقریباً تمام زہریلے مادے اور فالتو چکنائی اور پروٹین سے بھی ان کو نقصان نہیں پہنچتا۔

(6) البتہ اگر فائبر روزانہ 35 گرام سے زائد لیا جائے جیسا کہ بہت لوگ مکمل علم کے بغیر اسپغول روزانہ کی بنیاد پر کئی چمچ کھا جاتے ہیں تو ان کی صحت کی بحالی میں کارآمد غذائی اجزا بھی اس فائبر میں جذب ہو کر بغیر خون کا حصہ بنے خارج ہو جاتے ہیں اور اس طرح نیم پختہ معالجین کی لاعلمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

مائعات کا استعمال:

قبض اور بواسیر اور انہی سے متعلقہ دیگر بیماریوں میں اصل مقصد فضلے کا نرم رہنا اور مقدار میں اس قدر ہونا ضروری ہے کہ جس سے بڑے آنت کی حرکت مناسب رفتار سے جاری رہے۔ اس ضمن میں جتنا ضروری ریشہ دار غذاؤں کا استعمال ہے اتنا ہی مائعات لینے کی بھی ضرورت ہے۔ بلکہ اگر ریشہ دار غذائیں زیادہ لی جا رہی ہوں تو مائعات کا استعمال بھی زیادہ کر دینا چاہیے تاکہ معدے اور چھوٹی آنت میں فائبر کو پھولنے کے لیے درکار پانی میسر رہے۔ اگر ہم فائبر زیادہ لے لیں اور مائعات کا تناسب اس سے کم رکھیں تو یہ فائبر جسم سے پانی کھینچ کر پھولنے کی صلاحیت بھی رکھتا ہے جس سے پانی کی کمی (Dehydration) کا بھی اندیشہ لاحق ہوگا۔ چونکہ نظامِ انہضام متنوع ہے اور قدرت کی دی گئی غذائیں بھی متنوع ہیں بس ''اجزائے مفرد'' یعنی ہماری اپنی اصطلاح کے مطابق کسی ایک غذا کے بارے میں پڑھ یا سن کر صرف اس کا ہی اسیر ہو جانا کم علمی کی علامت متصور ہوگا۔ اب آتے ہیں مائعات کی جانب۔

بہترین مائع صاف اور سادہ پانی ہے جو کہ پیا جا سکتا ہو اور وہ صحت کے جملہ اصولوں کی پاسداری کر رہا ہو۔ اس کے بعد قدرتی مائع یا سیال غذاؤں کا گروہ ہے۔ جن میں پانی کی مقدار 60 فیصد سے زائد ہوتی ہے۔ مثلاً دودھ، لسی، دہی، سادہ قہوہ، پتلی چائے، کھیرا، سلاد، مولی، ٹماٹر، تربوز، خربوزہ، سنگترہ، مالٹا، فیملی، سرکہ اور ایسی دیگر غذائیں ہیں قدرتی حالت میں کھائی جا سکتی ہیں اور وہ بعد میں نظامِ انہضام کو اپنے اندر موجود پانی مہیا کر دیتی ہیں۔ یہاں آگاہی یا وارننگ کے لیے طور پر یہ درج کرنا بے حد مناسب ہے کہ تازہ یا باسی پھلوں کے جوس، ڈبہ بند جوسز، تمام سوڈے، انرجی ڈرنکس، کافی، کشمیری چائے کی قبیل کی ''کچرا غذائیں'' اس کارآمد غذائی گروہ کا حصہ نہیں ہیں کیونکہ یہ تو ہو سکتا ہے کہ یہ سب نظامِ انہضام کو مناسب مقدار میں پانی مہیا کر سکتی ہوں مگر اس کے ساتھ ہی ''پوشیدہ دشمن'' یعنی چینی، نمک، تیزاب، کیفین کو بھی ہمارے خوبصورت جسم کو تباہ کرنے کے لئے ''دخل در معقولات'' کر دیتی ہیں جس سے خیر کم اور شر زیادہ ہو جاتا ہے۔

مندرجہ بالا نکتے سے ملتی جلتی ایک اور وارننگ کا ذکر کرنا بھی یہاں مقصود ہے اور وہ یہ کہ عوام کی انتہا پسندی اور معالجین کی کم علمی کے باعث یہ بات زور پکڑتی رہی ہے کہ جی بھر کے پانی پیو، خوب پیو۔ ہر وقت پیو بلکہ صبح اٹھتے ہی نہار منہ گلاسوں کے گلاس معدے میں انڈیل دو۔ ان غذائی لغویات یا غذائی مغالطوں کا ہم کئی بار ذکر کر چکے ہیں۔ بس آج ان کو دہرائے دیتے ہیں۔ اس کے لیے تھوڑی سی کیمسٹری اور تھوڑی سی فزیالوجی میں جانا پڑے گا۔

زیادہ پانی پینے سے خون کے اندر ''کم سوڈیم'' (hyponatremia) کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ ایک الیکٹرولائٹ گڑبڑ ہے جس سے خون کے سیرم میں سوڈیم نمک کا درجہ ضرورت سے زیادہ گر سکتا ہے جس کے باعث جسم میں ہارٹ فیل، جگر کے کینسر یا گردوں کے فیل ہونے جیسی کیفیات جنم لے سکتی ہیں اور انسان میں موت کا باعث بن سکتی ہے۔ اگر انتہائی تیزی سے خون میں سوڈیم کا درجہ ضرورت سے کم سطح پر چلا جائے تو ایک دم سے دماغ سوج جاتا ہے جس سے لمبی بے ہوشی یا موت واقع ہو سکتی ہے۔ یہ چونکہ نہایت اہم موضوع ہے اس کی تفصیلات کو کسی اور وقت کے لیے اٹھائے رکھتے ہیں۔

صبح نہار منہ کئی گلاس پانی پینے سے یکدم معدے اور جگر کے انزائم یا خامرے اتنے پتلے ہو جاتے ہیں کہ وہ سارے نظامِ انہضام

کوجام کرنے کی صلاحیت تک پہنچ سکتے ہیں ۔اس پر بھی تفصیلی قلم بعد میں اُٹھایا جائے گا۔

قبض اور بواسیر سے بچنے کے لیے گندم کے چوکر یا چھان یا قرشی چھلکا اسپغول کا استعمال بڑھالیں اور ساتھ پانی زیادہ پئیں۔

پانی پینے کی مناسب مقدار:

اس نکتے کو سمجھنے کے لیے تھوڑی سی فزیالوجی میں ذرا گھس جائیں تو بات آسان ترین الفاظ میں سمجھ آسکے گی ۔موسموں کے تغیر و تبدل اور اپنی روزمرہ زندگی سے ذراہٹ کر ایک عام صحت مند 25 برس کا مرد نوجوان دن میں تین لٹر مائعات اپنے جسم سے خارج کرتا ہے۔لہٰذا تھیوری کی سطح پر رہتے ہوئے اسے روزانہ تین لٹر ہی پانی کی ضرورت رہتی ہے۔اب جہاں تک اسے پانی پینے کی ضرورت ہے تو وہ ڈیڑھ لٹر روزانہ ہوگی کیونکہ اسے ایک لٹر پانی روزانہ کی ٹھوس غذاؤں سے حاصل ہوگا اور دیگر آدھا لٹر نظام انہضام یا میٹابولیزم میں کیمیکل ایکشن اور ری ایکشن سے مل جاتا ہے۔اگلا نکتہ مزید اہم ہے۔روزانہ پینے والے پانی کے ڈیڑھ ڈیڑھ لٹر کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ وہ روزانہ ڈیڑھ لٹر ہی پانی پئے کیونکہ سادہ پانی کے علاوہ دودھ چائے ،لسی و دیگر ڈرنکس بھی تو استعمال کر رہا ہوگا۔فرض کریں کہ پون لٹر کے لگ بھگ چائے ،شربت یا جوس وغیرہ سے لے رہا ہے تو اسے محض اضافی پون لٹر پانی کی ضرورت ہے جو صاف اور سادہ پانی کی شکل میں محض پینے کے لیے استعمال ہوگا۔یہ پون لٹر یا ایک لٹر تین تا چار گلاس بنتے ہیں جو اس کے لیے کھانوں کے وقفوں کے دوران لینا ضروری ہیں ۔خالی پیٹ نہار منہ محض 1/2 گلاس پانی کافی ہے۔

حرفِ آخر:

قبض اور بواسیر سے بچاؤ کے لیے مریض حضرات مندرجہ ذیل پلان پر عمل کریں۔

(1) دن بھر کی غذا میں سبزیوں اور پھلوں کی مقدار نیچے دیئے گئے خاکے کے مطابق مقرر کرلیں۔

(2) موسم اور اپنے کام کاج کی مطابقت سے مائعات کا استعمال ڈیڑھ لٹر۔

(3) گندم کے چوکر یا چھان یا اسپغول کا استعمال بڑھالیں اور ساتھ پانی زیادہ پئیں۔

(4) چکنائی کا استعمال محدود کردیں۔اس کے لیے گوشت کھانا بند کردیں اور میٹھی چیزوں سے پرہیز کریں۔

(5) وزن مناسب حد کے اندر لے آئیں۔

(6) سیر اور ورزش کا معمول اپنائیں۔ایک ہفتہ میں 150 منٹ (یعنی روزانہ 20 منٹ) تیز تیز چل کر پسینہ لیں۔

(7) قبض پیدا کرنے والی دواؤں سے پرہیز کریں اور زیادہ لمبا عرصہ استعمال نہ کریں۔جلاب آور دوا بھی مسلسل استعمال نہ کریں۔

(8) پریشانیوں سے مردانہ وار نبرد آزما ہونا سیکھیں۔

(9) ایک ہی جگہ پر آدھ پون گھنٹے سے زیادہ نہ بیٹھیں ،خصوصاً روئی اور فوم والی سیٹ پر بیٹھنے سے پرہیز کریں۔

(10) معاملات قابو میں نہ رہیں تو دوائیں لیں یا سرجری کرائیں وگرنہ عام بیماری کی صورت میں دواؤں کا استعمال نہ کریں۔

بواسیر اور قبض سے بچنے کے لیے مندرجہ ذیل غذائیں لی جا سکتی ہیں:

قبض سے بچاؤ کے لیے:

☆ قبض کشا یا جلاب آور ادویات کی بجائے کھجوریں کھائیں۔ یہ قدرتی قبض کشا غذا ہے اور دواؤں کے مابعد اثرات کی بھی حامل نہیں۔

☆ وہ تمام پھل چھلکے سمیت کھائیں جن کے چھلکے سخت نہ ہوں مثلاً سیب، آڑو وغیرہ۔

☆ پانی وافر مقدار میں پئیں۔ خصوصاً کھانوں کے وقفوں کے دوران۔ کبھی کبھی رات کو قرشی چھلکا اسپغول پانی یا نیم گرم دودھ کے ساتھ لیا جا سکتا ہے۔

بواسیر سے بچاؤ کے لیے:

☆ کالے توریئے (Black mustard) کے بیج پیس کر دہی میں ملا کر روزانہ کھائیں اور پھر سونے سے قبل دودھ کا ایک گلاس پی لیں۔

☆ ایک بڑا چمچ سادہ زیرہ ایک چمچ بھنے ہوئے چنے میں ملا کر پانی میں گھول کر روزانہ ایک گلاس پی لیں۔ یہ بواسیر کے مسّوں کو چھوٹا کر دے گا۔

☆ ایک کپ کریلے کے جوس کے ساتھ ایک گلاس دودھ روزانہ پئیں۔ مسّوں سے نجات مل جائے گی۔

☆ کچھ انجیریں پانی میں بھگو کر اگلے دن آدھی کھا لیں اور آدھا پانی نہار منہ پی لیں۔ دن میں دو دفعہ کے استعمال سے بواسیر سے جان چھوٹ جائے گی۔

☆ خونی بواسیر سے نجات کے لیے ایک پاؤ بکری کے دودھ کا دہی بنا کر برابر مقدار میں گاجر کا جوس ملا کر روزانہ پئیں۔

1.2.2 السر کا غذائی علاج

دنیا بھر کے لاکھوں لوگوں کی بیماریوں کا جائزہ لینے کے بعد یہ حقیقت واضح ہوئی ہے کہ معدے اور آنتوں کی بیماریوں میں سب سے بڑا دخل غذاؤں اور خوراک کی مقدار کا ہی ہوتا ہے۔ کئی ایک غذائیں معدے میں فتور کا باعث بنتی ہیں اور ان کو ہضم کرنے میں تمام نظام انہضام کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اور جسم کو زیادہ توانائی استعمال کرنا پڑتی ہے۔ ان غذاؤں میں گھی غذائیں، بھنی ہوئی اور مرغن غذائیں۔ تازہ اور ترش پھل سے چٹنیاں، مصالحے، جام، چاشنیاں اور چینی، چائے، کافی اور دیگر تمام سربند سوڈے مثلاً پیپسی، کوکا کولا وغیرہ شامل ہیں۔ پس ایسی غذاؤں سے احتیاط لازم ہے۔

السر دراصل ہمارے نظام انہضام کی وہ بیماری ہے جس پر معدے میں تیزاب اور پیپسین (Pespsin) کی بے جا یورش سے اعصابی حصہ ننگا ہو جاتا ہے اور پھر اس تیزاب وغیرہ کی وجہ سے جلن اور درد محسوس کرتا ہے۔

دیکھا گیا ہے کہ 15 فیصد السر معدے کے اور 85 فیصد آنتوں کے ہوتے ہیں اور آنتوں کے السر عموماً شروع کے 25 تا 30 سینٹی میٹر میں پائے جاتے ہیں۔ معدے کے السر کو معدے کے کینسر میں بھی بدلتے دیکھا گیا ہے۔ آنتوں کے السر عموماً شروع کے 25 تا 30 سینٹی میٹر میں پائے جاتے ہیں۔ مغرب کی تحقیق کے مطابق غذاؤں سے السر کا علاج ایک لمبا عمل ہے جس میں مخصوص غذاؤں کا انتخاب اور ان پر عمل درآمد وقتی افاقے کے ساتھ ساتھ حالات بہتر تو کر سکتا ہے لیکن مکمل طور پر صرف غذا پر انحصار کرنے کے ساتھ چند ادویات کا استعمال بھی کیا جائے۔ بہر حال اس امر پر سب کا اتفاق ہے کہ السر کو ٹھیک کرنے میں غذائیں سب سے زیادہ طاقتور ایجنٹ کا کردار ادا کرتی ہیں۔

غذائی علاج کے مقاصد:

غذاؤں کے ذریعے السر کا علاج شروع کرنے سے قبل ہمارے ذہن میں چند مقاصد ہوتے ہیں تاکہ جلد از جلد ان کو حاصل کر کے مریض کے درد کی شدت میں کمی لائی جا سکے۔ مثلاً معدے کے تیزاب اور پیپسین وغیرہ کو کم از کم پتلا کر دیا جائے تاکہ غذائیں بھی ہضم ہوتی رہیں اور اضافی تیزاب زخم پر حملہ آور بھی نہ ہو سکے۔ علاوہ ازیں چند مزید مقاصد بھی درج ذیل ہیں:۔

(1) پیٹ بھر کر کھانے کی عادت چھڑائی جا سکے۔

(2) کچھ عادات بد کا محاسبہ کیا جا سکے مثلاً کھانے پر ٹوٹ پڑنا۔

(3) کیفین، سگریٹ اور شراب سے پرہیز کرایا جا سکے جن سے لبلبے سے خارج ہونے والے بائی کاربونیٹ کم پڑ جاتے ہیں جو کہ در حقیقت معدے میں بفر (Buffer) کا کام کرتے ہیں یعنی زخم پر تیزاب کو حملہ نہیں کرنے دیتے۔

چھ سنہری اصول:

مندرجہ ذیل چھ اصولوں کا ذکر اس لئے پہلے کیا جا رہا ہے کہ یہ بذات خود غذاؤں سے بھی زیادہ اہم ہیں:۔

(1) اس وقت کچھ نہ کھایا پیا جائے جب ہم جذباتی اور ذہنی طور پر پریشان اور انتشار زدہ ہوں۔

(2) بغیر بھوک کے کچھ نہ کھائیں چاہے کھانے کا وقت آ بھی چکا ہو۔

(3) اگر منہ خشک ہو تو کچھ نہ کھایا جائے۔

(4) غذا کو خوب چبا چبا کر کھانا چاہیے تاکہ لعاب دہن اچھی طرح حل ہو جائے۔

(5) صرف قدرتی غذائیں استعمال کی جائیں اور فاسٹ فوڈز سے حتی الوسع بچا جائے۔

(6) جہاں تک ممکن ہو کھانے کے دوران پانی نہ پیا جائے۔

چند غذائی تجاویز:

چند کارآمد غذائی تجاویز درج ذیل ہیں:۔

(1) ہر کھانے کی مقدار کم رکھی جائے و قفے بھی چھوٹے کریں۔

(2) اگر کسی کو کسی خاص غذا سے الرجی یا پرہیز ہے تو ان کو استعمال نہ کیا جائے۔

(3) معدے کو تحریک دینے والی غذاؤں سے بچا جائے مثلاً کیفین، شراب، کالی مرچ، لہسن، لونگ اور سرخ مرچ۔

(4) سیر شدہ چکنائیوں کو کم استعمال کیا جائے مثلاً گھی، مکھن، ملائی اور ان سے بنی مرغن غذائیں مثلاً نہاری، سری پائے، سموسے، پکوڑے، پوری حلوہ وغیرہ۔

(5) نرم اور ملائم غذائیں استعمال کی جائیں۔ اگر چہ ان میں لوہے اور وٹامن سی کی کمی ہوتی ہے مگر السر میں افاقے کا باعث بنتی ہیں۔

(6) دودھ کو کہ السر میں مفید ہے لیکن بار بار پینا یا زیادہ پی جانا درست نہیں کیونکہ اس کی پروٹین پہلے تو Buffer کا کام کرتی ہے مگر بعد ازاں تیزابیت بڑھاتی ہے۔

(7) ترش مشروبات سے بچا جائے مثلاً مالٹے، کینو، سنگترے اور چکوترے کے جوس وغیرہ۔

(8) ریشہ دار غذائیں زیادہ استعمال کریں خصوصاً گندم کا چوکر، اسپغول اور ستو وغیرہ کیونکہ تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ یہ آنتوں کے السر میں مفید پائی گئی ہیں۔

(9) نہار منہ چائے یا کافی ہرگز استعمال نہ کی جائے۔

کیفین سے بچنے کا طریقہ:

کیفین بہت ساری غذاؤں میں موجود ہے اور بعض اوقات غیر محسوس طریقے سے جسم میں داخل ہو جاتی ہے۔ یہ السر کیلئے تباہ کن اثرات کی حامل ہے۔ چند غذاؤں میں کیفین کی مقدار درج ذیل ہے:

Haq\Picture Ghazai Elaj\...-e-Quran Unic... Acid (1.3).jpg not found

غذا	م
زود حل پذیر کافی Instant Coffee	60
تخمیر کافی Brevel Coffee	85
کالی چائے	50

مندرجہ بالا معلومات اگر عام آدمی خصوصاً السر کا مریض ازبر کر لے اور ذہن میں تازہ رکھے تو یہ بہترین طریقہ ہے کہ جس سے کیفین سے بچنے میں کافی مدد ملتی ہے۔

☆ گھی، مکھن، بالائی اور ان سے بنی مرغن غذائیں کم استعمال کرنی چاہئیں۔

☆ دودھ، دہی اور کیلا السر کے مریضوں کیلئے مفید غذائیں ہیں۔

پرہیز: السر کے مریض آم اور خربوزہ بالکل استعمال نہ کریں اور قابض غذائیں کھانے سے گریز کریں۔ خشک غذاؤں کی بجائے شوربے والی غذائیں استعمال کریں۔

☆☆☆

1.3 امراض گردہ اور یورک ایسڈ

غذا کا کردار:

ہمارے جسم کی مشین فالتو مادوں کے اخراج یا توازن کے بغیر زیادہ عرصہ نہیں چل سکتی۔ جب جسم کے دیگر اعضاء مثلاً بڑی آنت، پھیپھڑے اور لمف وغیرہ عمل اخراج سے گزرتے ہیں تو اسی انداز میں گردے بھی عمل اخراج میں اپنا خصوصی کردار ادا کرتے ہیں۔ لہٰذا جسم کے نظام اخراج میں گردہ اہم عضو کا درجہ رکھتا ہے نظام اخراج کے علاوہ بھی گردوں کا جسم کے اندرونی کیمیائی ماحول سے گہرا تعلق ہے۔

ایک انسان کے اندر اگر آدھا گردہ بھی صحیح کام کرتا ہے تو وہ اچھی صحت کا مالک رہ سکتا ہے، لیکن خالق نے پورے جسمانی نظام کو سو برس تک چلانے کیلئے دو گردے عطا کردیئے ہیں جو سارا دن اپنا اپنا فعل انجام دیتے رہتے ہیں۔ انسان کی شیطانی حس نے قدرت کی طرف سے بخشی گئی اس اضافی سہولت کا ناجائز استعمال بھی کیا ہے حتیٰ کہ بعض ضرورت مند اپنا ایک گردہ فروخت کرنے لگ گئے ہیں۔ بہر حال بات کرنے کا مقصد یہ ہے کہ صحت مند آدھا گردہ بھی انسان کیلئے کافی ہے جبکہ بیماری کی حالت میں دو گردے بھی ہوں تو صحت خراب رہے گی۔ طبی نکتہ نگاہ سے جب گردے دس فیصد سے بھی کم فعال رہ جائیں تو ایسی حالت کو گردے کی بیماری کی آخری سٹیج کہتے ہیں (ESRD) یعنی (End Stage Renal Disease)۔

گردے کے افعال:

گردوں کے نمایاں کام مندرجہ ذیل ہیں:۔

(اول): اخراج (Excretion)

جسم کو نائٹروجنی و دیگر استحالی مادوں نیز فالتو غذائی اجزاء سے چھٹکارہ دلانا گردوں کا اہم ترین کام ہے۔ مثلاً یوریا، یورک ایسڈ اور کریٹینن (Creatinin) کو مناسب انداز اور مقدار میں جسم سے خارج کردینا۔ یہ کیمیائی مادے اگر کسی علت کے سبب جسم سے خارج نہ ہوسکیں تو خون میں جمع ہوکر (Uraemia) یوریمیا کا باعث بنتے ہیں۔ علاوہ ازیں گردے جسم سے ہائیڈروجن آئن اور سلفیٹ کا اخراج بھی کرتے ہیں جو اگر نہ ہوسکے تو خون میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے۔ مزید برآں گردے فالتو پانی، نمکیات، مثلاً سوڈیم، پوٹاشیم، کیلشیم، فاسفورس، میگنیشیم وغیرہ کا مسلسل اخراج بھی کرتے رہتے ہیں۔

(دوم): تواتر و توازن (Regulation)

جسم سے فالتو پانی و نمکیات کو گردے اس طرح خارج کرتے ہیں کہ جسم میں ان کا درجہ مقررہ حد کے اندر ہی رہتا ہے۔ تاکہ نمکیات و پانی ایک تواتر اور توازن کے ساتھ اپنے افعال سرانجام دے سکیں۔

صحت مند گردے انسان میں پانی کی مقدار کو ہر حالت میں دو فی صد کم یا زیادہ کی سطح کے اندر رکھتے ہیں۔ چاہے انسان بالکل پانی نہ پیئے اور اس کا پیشاب 1500 ملی لٹر سے کم ہوکر محض ملی لٹر رہ جائے یا بہت زیادہ پانی پینے کے سبب 20 لٹر تک جا پہنچے، اگر کسی بیماری کے سبب گردہ صحیح کام نہ کرے تو یا تو جسم میں پانی کی مقدار بڑھ جائے گی جسے Oedema کہتے ہیں اور یا پھر خون کے پلازما میں

تیزابیت حد سے آگے نکل جائے گی۔گردے جسم میں سیال کا توازن برقرار رکھتے ہیں نیز خون میں الکلی و تیزاب کے توازن کی نگرانی کرتے ہیں۔

غذا کا کردار

(سوئم):استحالی فعل(Metabolic Work):

گردے میں مندرجہ بالا کام کرنے کے علاوہ وٹامن ڈی تھری بنانے کی بھی خصوصی ذمہ داری ہوتی ہے۔یہ وٹامن آنتوں پر عمل کر کے ان کو کیلشیم جذب کرنے کی طاقت عطا کرتا ہے تاکہ ہڈیوں کے بننے کا عمل نارمل حالت میں جاری رہے۔گردے ارتھروپائیوٹن "Erythropoietin" بھی بناتے ہیں جو ہڈیوں کے گودے پر عمل کر کے خون کے سرخ ذرات بناتے ہیں۔

علاوہ ازیں گردے رینن (Renin) بھی بناتے ہیں جو اس وقت خارج ہوتا ہے جب بلڈ پریشر کم ہو جائے یا سوڈیم کی کمی واقع ہو جائے۔اس کے جواب میں "Angiotensin" بڑھ جاتا ہے جو بلڈ پریشر بڑھانے کا سبب بنتا ہے۔ان کاموں کے علاوہ گردے کچھ ہارمون کی بھی توڑ پھوڑ کرتے رہتے ہیں جو اپنے فعلیاتی نظام کو چلا کر فارغ ہو چکے ہوتے ہیں۔مثلاً تھائی راکسن، کیلسی ٹونن، انسولین اور گیسٹرین ہارموز وغیرہ۔

نمایاں امراض گردہ:

گردے کے افعال اور امراض میں غذا کے کردار کو واضح کرنے سے قبل مناسب معلوم ہوتا ہے کہ ایک نظر گردے کے امراض پر ڈال لی جائے۔ان میں سے اکثر امراض کی نوعیت نظام استحالہ (Metabolism) میں خرابی کے متعلق ہے۔جس کو ہم فزیالوجی کی زبان میں Degenerative Diseases بھی کہہ سکتے ہیں۔

گردے کے امراض و مسائل (Renal Disorders) مندرجہ ذیل ہیں:

(۱) سوزش کلیہ سادہ و مزمن (Acute and chronic glomerulo nephritis): مناسب فلٹر نہ ہونے کے سبب فاضل مادوں کا خون میں جمع ہو جانا اس کو بھی Uraemia کہہ سکتے ہیں۔

(۲) گردے کا سوجنا (Nephritis)۔

(۳) گردے کی شریانوں کا سخت ہو جانا (Nephrosclerosis)۔

(۴) پیشاب میں پروٹین کا چار گرام سے زائد خارج ہونا (Nephrotic Syndrome or nephrosis)۔

(۵) ای کولائی بیکٹریا کے حملے کی وجہ سے گردے کی ٹیوبوں کا پھیل جانا (Pylonephritis)۔

(۶) گردے کی پتھریاں (Nephrolithiasis)

(۷) گردے کا فیل ہو جانا (Acute and chronic renal failure)

(۸) مشین کے ذریعے خون صاف کرنے کا عمل (Haemodialysis)

(۹) آسموسس سلوشن کے ذریعے گردے صاف کرنا (Peritoneal renal dialysis)

(۱۰) گردہ تبدیل کرنا (Renal transplantation)

(۱۱) گردے کے افعال کے پیدائشی نقائص مثلاً (Inborn errors in renal metabolism)

(الف) Vitamin D resistant rickets

(ب) Polycystic Kidney disease

امراض گردہ میں غذائی تبدیلی کے مقاصد:

جیسا کہ پہلے بتا دیا گیا ہے کہ امراض گردہ میں سے اکثر کا تعلق انسان کے استحالہ میں گڑبڑ سے ہے۔لہٰذا استحالہ کا ذکر آتے ہی غذا میں تبدیلی کا اشارہ ملے گا۔

گردے کے افعال کو مناسب سرانجام دینے کیلئے غذائی تبدیلی کے مندرجہ ذیل مقاصد ہوتے ہیں:

(1) گردے جس حد تک درست کام کر رہے ہوں ان کو برقرار رکھنا تا کہ مریض مزید خرابی سے دوچار نہ ہوں۔

(2) خون کو فاضل مادوں کے اجتماع (Uraemia) سے بچانا اور اگر ایسا ہو جائے تو اس کا علاج کرنا۔

(3) جسم میں پانی اور سوڈیم کے سنگم کے سبب بڑھتے ہوئے سیال کی مقدار (Oedema) کو روکنا۔

(4) غذا کو جسم میں ضائع ہونے سے بچانا۔ خصوصاً گردہ فیل ہونے کی صورت میں۔

چند بنیادی غذائی اصول:

گردے کی عمومی بیماریوں میں جہاں مریض کو بستر پر آرام کرنے کو یا ٹھنڈک سے بچنے کو کہا جاتا ہے وہاں اس کو غذائی اقدامات اٹھانے کا بھی کہا جانا از حد ضروری ہے۔اس مقصد کیلئے مناسب انداز میں بنایا گیا غذائی پلان مریض کو نہ صرف جلد افاقہ بخشتا ہے بلکہ گردے فیل ہونے والے مریضوں میں آخری درجے (ERSD) کو بھی آنے سے روکتا ہے۔

امراض گردہ کے شکار مریضوں کو عمومی طور پر مندرجہ ذیل سات غذائی پہلو مدنظر رکھنا چاہئیں:۔

(1) پروٹین:

غذا میں پروٹین کی مقدار نارمل رہے۔سوائے Uraemia وغیرہ جیسے حالات میں کہ جس میں تمام حیوانی و نباتاتی لحمیات کم کرنے کا کہا جاتا ہے تا کہ خون میں یورک ایسڈ کا درجہ کم کیا جا سکے Uraemia سے قطع نظر مریض کو عام طور پر ایک گرام لحمیات فی کلوگرام وزن کے حساب سے دینی چاہیے۔اس میں جتنے گرام پروٹین جسم سے پیشاب میں ضائع ہو رہی ہو اتنے ہی گرام کا اضافہ کر لینا چاہیے۔

(2) سوڈیم:

مریضوں کی عمومی غذا میں سوڈیم کی مقدار ایک گرام تا دو گرام روزانہ ہونی چاہیے۔یاد رہے یہ سوڈیم کا درجہ ہے۔ عام نمک کی مقدار نہیں ہے کہ جس میں سوڈیم کی مقدار ۴۰ فیصد ہوتی ہے۔

(3) پوٹاشیم:

اس کی عام طور پر خوراک میں کوئی قید نہیں ہے، لیکن بہر حال مریض کے خون میں پوٹاشیم کی کمی بیشی کو غذا کے

ذریعے بحال رکھنا ضروری ہے۔

(4) انرجی (طاقت):

مریض کی خوراک کو کاربو غذاؤں سے عموماً بھرپور رکھا جاتا ہے تاکہ وہ اپنا جسمانی وزن مناسب حد تک بحال رکھ سکیں۔

(5) کولیسٹرول:

اگر خون میں کولیسٹرول کا درجہ بلند ہو رہا ہو اور مریض میں گردے کی شریانیں دل کی شریانوں کی طرز پر سخت ہو رہی ہوں تو پھر غذا میں کولیسٹرول خاصی کم کرنا پڑے گی۔ ایسے حالات میں غذا میں سیر شدہ چکنائیاں کم کر دی جاتی ہیں یا بند کر دی جاتی ہیں۔ مثلاً دیسی گھی، حیوانی چربی، مکھن، دودھ، دہی کی بالائی، دہی کی بالائی، سری پائے، نہاری، سموسے پکوڑے، کھوپرا۔ آئس کریم و بیکری کی مصنوعات وغیرہ۔

(6) وٹامنز:

گردہ کے شکار مریض زیادہ تر کمزوری محسوس کرتے ہیں اور خصوصاً پیشاب آور ادویات ان میں مزید نقاہت کا باعث بنتی ہیں۔ اس لیے ان مریضوں کو عمومی غذا سے ہٹ کر وٹامنز کی اضافی خوراک دینی چاہیے۔

مختلف غذائیں:

گردے کے مریضوں کو جو غذائیں استعمال کرنے کی اجازت ہے اس میں تقریباً سب شامل ہیں لیکن پھر بھی مندرجہ ذیل پر نظر ڈال لینا بہتر ہے۔ تمام سبزیاں، تمام پھل، مکئی اور گندم کا نشاستہ، تمام مصالحے، ادرک، شہد، لہسن، چینی، سرک وغیرہ۔ کچھ غذائیں خصوصی طور پر گردے کے امراض میں منع کر دی جاتی ہیں۔ ان میں مندرجہ ذیل ہیں کھوپرا، چاکلیٹ، بیکنگ پاؤڈر، مونگ پھلی کا مکھن، چھلوں والے کولڈ ڈرنکس، تمام کولا مشروبات، زیتون، کیچپ، دھنیے کے پتے، گوشت والی یخنی، اچار، سویا سوس، نمک یا زیادہ نمک والی اشیاء۔ ان غذاؤں کا ذکر بعد میں آئے گا جو گردے میں پتھری یا ذیابیطس کی حالت میں گردے کے امراض میں منع ہیں۔

غذائی چارٹ:

اصولی طور پر گردے کے تمام امراض میں غذائی چارٹ الگ الگ بنائے جاتے ہیں کیونکہ مریضوں کو عمومی علاج کرنے یا عمومی غذا دینے کی بجائے ان پر انفرادی نظر رکھنا ضروری ہے۔ ان تمام چارٹس کو ہر مریض کے انفرادی لیبارٹری تجزیے کی بنیاد پر تیار کیا جاتا ہے۔ مثلاً ایک مریض کتنے کاربو زلے گا اور اسے کس حد تک وٹامنز اور نمکیات کو کنٹرول کرنا ہے۔

عام معلومات کے لیے دو غذائی چارٹس دیے جا رہے ہیں۔ جن میں سے ایک Uraemia اور دوسرا گردے فیل والے مریضوں کے لیے ہیں:

چارٹ (1) برائے مریضان یوریمیا:

Acute Glomerulonephritis جن مریضوں میں گردے کی فلٹریشن ناکارہ ہونے کے سبب خون میں فاسد مادے خصوصاً نائٹروجنی مادے بڑھ جاتے ہیں (مثلاً یورک ایسڈ) ان کو ایسی غذا دی جاتی ہے جس میں پروٹین بہت کم ہو لیکن توانائی

مناسب انداز میں ملتی رہے۔

نوٹ:

مریض کو پینے کے لیے سیال اشیاء دینے کا انحصار اس بات پر ہے کہ وہ کس قدر پیشاب کر رہا ہے۔ مندرجہ بالا ڈائٹ چارٹ کے علاوہ پینے کا پانی زیادہ مقدار میں لیا جا سکتا ہے۔ ذہن میں رہے کہ پھل اور آلو میں پوٹاشیم خاصی ہوتی ہے۔ اگر مریض کے خون کی رپورٹ کے مطابق پوٹاشیم بڑھ رہا ہے تو پھر قدرتی پھلوں کے جوس دینے کی بجائے سکوائش وغیرہ دے دیں۔ آلو کی جگہ چاول اور موسمی پھلوں میں سے کم پوٹاشیم والے پھل منتخب کریں۔ سیب اور ناشپاتی، کسی بھی کھانے پر اوپر سے نمک نہ ڈالیں۔

چارٹ(2) برائے مریضان ناکارہ گردے:

Severe Chronic Renal Failure

اعلیٰ قسم کی پروٹین	18-20 گرام
توانائی	0-220 حرارے (کلوکیلوریز)
سیال غذا	500 ملی لٹر
سوڈیم	12 ملی مول
پوٹاشیم	15 مول

چارٹ نمبر (1) برائے مریضان یوریمیا

ناشتہ	ایک کپ (150) فروٹ جوس گلوکوز ملا کر
دن 11 بجے	ایک کپ دودھ +2 بسکٹ
دوپہر کا کھانا	آدھ چھٹانک قیمہ + آدھ چھٹانک آلو کا شوربہ
شام کی چائے	آدھ کپ دودھ + ایک سلائس پر جام یا جیلی لگا کر
رات کا کھانا	آدھ چھٹانک سبزیوں کا شوربہ + ایک عدد پھلکا + ایک عدد موسمی پھل
سونے سے قبل	آدھ کپ دودھ + ایک بسکٹ

چارٹ نمبر (2) برائے مریضان گردہ

ناشتہ	ایک کپ پورج جو کہ جوی کے بنے ہوں اور ان کو تقریباً 30 گرام چکنائی اور پانی میں پکایا گیا ہو۔ ایک سلائس (30 گرام) سینک کر مگر بغیر نمک اور پریٹین + جام جیلی شہد یا مارملیڈ لگا کر + دودھ والی چائے۔
دن 11 بجے	گلوکوز ملا شربت ایک گلاس

دوپہر کا کھانا	آدھ چھٹانک مرغ کا گوشت + آدھی پلیٹ ابلے چاول +بغیر نمک والا مکھن + آدھ چھٹانک (بہت کم پروٹین والی) سبزیاں + آدھ چھٹانک (بہت کم پروٹین والے) پھل اور کریم استعمال کی جاسکتی ہے۔
شام کی چائے	آدھ کپ چکوترے کا رس گلوکوز ملا کر + ایک عدد بسکٹ یا رس جس میں نمک اور پرٹین نہ ہو۔
رات کا کھانا	ایک سلائس (30 گرام) پر بغیر نمک والا مکھن + ایک عدد انڈہ + آدھا چھٹانک کم پروٹین والا موسمی پھل اور سادہ کریم۔
سونے سے قبل	آدھا گلاس دودھ گلوکوز یا چینی ملا کر اایک رس یا بسکٹ جس میں نمک اور پروٹین نہ ہوں

نوٹ: چونکہ پاکستان میں نمک اور پروٹین کے بغیر ڈبل روٹی دستیاب نہیں اس لیے اس کی جگہ مختلف قسم کی گندم کا چھلکا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

جن سبزیوں میں پروٹین کی مقدار انتہائی کم ہوتی ہے وہ یہ ہیں:

ٹماٹر، حلوہ کدو، گاجر، پیاز اور سبز پھلیاں۔ اسی طرح کم پروٹین والے پھل ناشپاتی، سیب، اناس اور چکوترہ ہیں۔

مندرجہ بالا چارٹ سے مریض کو وٹامن بی آئرن اور کیلشیم مناسب مقدار میں نہ مل سکیں گے۔ اس لیے ان تینوں چیزوں کی اضافی خوراک Supplements دیئے جاسکتے ہیں۔ مریض کے پیشاب کے اخراج کو مدنظر رکھ کر سیال غذائیں دیں۔ مثلاً دودھ، چائے، سیال گلوکوز، سادہ پانی، پھلوں کے جوس اور لسی وغیرہ۔

امراض گردہ میں دیگر پیچیدگیاں

گردے کی پتھریاں:

گردے میں پتھری انتہائی سیر شدہ نمک کے محلول (Super Saturated) کے قلمی یا بلوری شکل میں جمع ہوجانے سے بنتی ہے۔ یہ تب ہوتا ہے جب پیشاب کے بہاؤ میں رکاوٹ ہوجائے یا گردے کیلشیم، فاسفورس، یورک ایسڈ اور سیسٹن (Cyctine) کو ضرورت سے زیادہ خارج کرنے لگ جائیں۔ پتھری گردے، مثانے، پیشاب کی نالی یا یوریتھرا (Urethra) وغیرہ میں کہیں بھی ہوسکتی ہے۔ کیمیائی نکتہ نگاہ سے پتھریاں مختلف قسم کے مرکبات سے بنتی ہیں یعنی کیلشیم آگزیلیٹ، کیلشیم فاسفیٹ اور سیسٹن وغیرہ۔

غذا کی طرف توجہ اس لیے ضروری ہے تاکہ جہاں تک ممکن ہو پتھریاں نہ بننے پائیں اور اگر بن جائیں تو بنتے ہی خارج ہو جائیں۔ مختلف پتھریوں میں غذا کی احتیاط مندرجہ ذیل ہے:۔

(1) یورک ایسڈ کی پتھریاں:

ان پتھریوں کو روکنے کے لیے ایسی غذا لینی چاہیے جن میں پیورین (Purine) کم سے کم ہو مثلاً گوشت میں پیورین زیادہ ہوتی ہے۔ خصوصاً سری پائے کلیجی، دل، گردے، پھیپھڑے اور پھلیاں وغیرہ کم پیورین والی غذائیں کم مقدار میں کھانی چاہیئے۔ انڈا، اناج، پالک، گوبھی وغیرہ بقیہ سبزیاں، پھل، دودھ، چائے، لسی، شربت مکھن چینی وغیرہ شوق سے لیے جاسکتے ہیں۔

(2) کیلشیم آگزیلیٹ کی پتھریاں:

ایسی صورت میں سیال اشیاء زیادہ سے زیادہ استعمال کرنا چاہئیں اور پیشاب کو تیزابی بنانا چاہیے تاکہ پتھریاں ٹوٹ جائیں۔ زیادہ کیلشیم والی غذاؤں سے پرہیز کر لینا چاہیے۔ آگزیلیٹ کم رکھنے کے لیے پالک، چائے، خشک انجیر، چقندر، پستہ، بادام، کاجو، سیم کی پھلیاں، ٹماٹر، خوبانی، شکرقندی، ہری مرچ، منقی انگور اور بیر وغیرہ کا استعمال کم سے کم کرنا چاہیے۔

(3) فاسفیٹ کی پتھریاں:

ایسی حالت میں بھی سیال اشیاء زیادہ سے زیادہ استعمال کرنا چاہئیں اور پیشاب کو تیزابی صفت کر لینا چاہیے۔ ایسی غذائیں جن میں فاسفیٹ زیادہ ہو کم سے کم استعمال کریں۔ مثلاً دودھ، دودھ سے بنی اشیاء، چوکر والا آٹا یا اس سے بنی اشیاء انڈہ، سری پائے کلیجی، گردے اور عام گوشت وغیرہ۔

(4) سسٹین کی پتھریاں:

سیال اشیاء زیادہ استعمال کریں مگر پیشاب کو اساسی نوعیت کا بنالیں (سوڈیم سٹریٹ وغیرہ لے کر مگر معالج کے مشورہ سے) تاکہ یہ پتھری حل ہو کر خارج ہو جائے۔

کیلشیم کے مرکبات پیشاب میں ان مریضوں کے زیادہ خارج ہوتے ہیں جو پہلے سے وٹامن ڈی کی زیادتی (osteoporosis) اوسٹیو پروسس یعنی نرم ہڈیوں کی بیماری، Parathyroid غدود کی خرابی کا شکار ہو یا وہ عورتیں جن کو مینو پاز (Manopause) کے بعد ہڈیوں کی کوئی بیماری لاحق ہو گئی ہو۔ ایسے مریضوں کو خصوصی طور پر کیلشیم والی غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے۔

چونکہ گردے کی پتھریاں کئی قسم کے مرکبات سے بنتی ہیں اور بے شمار قسم کی اشیاء سے پرہیز کرنا عملی طور پر نہایت مشکل ہے نیز فاسفیٹ، یوریٹ اور آگزیلیٹ جیسے نمکیات کا بننا اکثر و بیشتر ہمارے اندرونی استحالہ (Metabolism) پر منحصر ہے۔ اس لیے کھانے پر پرہیز پر ضرورت سے زیادہ زور نہیں دینا چاہیے۔ پانچ، چھ لیٹر سیال اشیاء بیشتر مسائل حل کر دیتی ہیں۔ ان میں جو کا پانی، پتلی لسی، ہلکی چائے اکسیر ہیں۔

ذیابیطس اور گردے کا ناکارہ ہونا:

Diabetic Nephropathy یا Diabetes & Renal Failure تقریباً پچاس فیصد ذیابیطسی افراد میں پیچیدگی کے باعث گردے فیل ہو جاتے ہیں۔ گردے ناکارہ ہونے والے تمام مریضوں میں مندرجہ ذیل چھ غذائی اجزاء کا خیال رکھنا از حد ضروری ہے۔ تاکہ ان کو موت و حیات کی کشمکش میں مثبت انداز میں مدد فراہم کی جا سکے۔ پروٹین، سوڈیم، سیال غذائیں، پوٹاشیم، توانائی اور فاسفیٹ۔

(1) پروٹین:

ذیابیطسی افراد میں گردوں کے مسائل کا شکار لوگوں کے پیشاب میں کسی حد تک پروٹین کا اخراج شروع ہو جاتا ہے جس کے سبب ان میں نقاہت وغیرہ رہتی ہے۔ اگر ایسے مریضوں میں پروٹین غذا میں کم بھی کر دی جائے تو یہ حکمت زیادہ فائدہ نہیں دیتی۔ اس لیے ان کو جلد ہی گردے صاف کرنے والی مشین پر ڈال دینا چاہیے۔

(2) سوڈیم اور سیال غذائیں:

سوڈیم کی زیادتی اور کیلشیم کی کمی گردوں پر مضر اثرات مرتب کرتی ہے۔ان دونوں غذائی اجزاء کی ضرورت ذیابیطسی افراد کو اتنی ہی ہے جیسی غیر ذیابیطسی افراد کو لیکن ذیابیطسی افراد میں سیال کا توازن برقرار رکھنا قدرے مشکل ہو جاتا ہے۔جوں جوں پیشاب میں شکر زیادہ خارج ہوتی ہے پیشاب زیادہ آتا ہے اور زبان خشک رہتی ہے۔ایسے حالات میں سیال غذاؤں پر قابو رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔یہی حال سوڈیم کا ہے کیونکہ الیکٹرولائٹس کا براہ راست تعلق مریض کے جسم میں پانی کے توازن سے ہے۔

(3) پوٹاشیم:

جوں جوں خون میں گلوکوز کا توازن بگڑتا ہے ویسے ہی خون میں پوٹاشیم کا درجہ بڑھتا رہتا ہے۔لہذا اس مشکل صورت پر قابو ضروری ہے۔

(4) توانائی و کاربو غذائیں:

مریضوں میں کاربو غذاؤں کی مقدار بڑھا کر 150 تا 350 گرام روزانہ تک لے جانا چاہیے۔ایسے مریضوں میں انسولین کی مقدار بھی بڑھانا پڑ جاتی ہے۔ذہن میں رہنا چاہیے کہ کاربو غذائیں بڑھاتے ہوئے چکنائی والی غذاؤں پر قابو بے حد ضروری ہے۔بعض حضرات چکنائی والی غذا ہی کو ہائی انرجی غذا تصور کر لیتے ہیں۔

کچھ اضافی مسائل:

ذیابیطسی مریض جب گردوں کے مسائل سے دوچار ہوتے ہیں تو اکثر و بیشتر صحت کے دیگر مسائل بھی ان کے سامنے آجاتے ہیں۔چند ایک کا ذکر مندرجہ ذیل ہے:

(i) ہاضمے کے مسائل:

ہوسکتا ہے ایسے مریضوں میں بھوک کی کمی، جی متلانا، قے یا قبض جیسے مسائل ابھر کر سامنے آجائیں۔فرض کریں کہ مریض میں بھوک کی کمی کا مسئلہ درپیش ہو اور وزن کم ہو رہا ہو یا خون میں البیومن کم ہو جائے تو ایسے مریضوں کو خصوصی طور پر سیال غذائیں استعمال کرائیں۔ایسے حالات میں انسولین میں بھی تبدیلی لانی پڑتی ہے۔اس لیے بہتر ہے چھوٹے وقفوں سے مریض کو تیزی سے اثر کرنے والی انسولین دیں۔قبض کی صورت میں ریشہ دار غذائیں زیادہ دے کر بچت کی جاسکتی ہے۔

(ii) نظر کی دھندلاہٹ:

ایسے مریضوں میں نظر کے مسائل (Diabetic Retinopathy) بھی اجاگر ہو جاتے ہیں جس سے بینائی کمزور ہو جاتی ہے۔

(iii) مجموعی استعداد:

بعض مریض ذیابیطس اور گردے کی بیماریوں کی موجودگی میں (Uraemia) پر قابو، سیال کے توازن یا خون میں پوٹاشیم کے درجات کو کنٹرول کرنے میں ناکام ہو جاتے ہیں۔اس سے ایک طرف شوگر یا ذیابیطس کنٹرول کرنے کی استعداد کم ہو جاتی ہے اور

دوسری طرف گردے مسلسل خرابی کی طرف مائل رہتے ہیں۔ کئی ایک مسائل کی بیک وقت بھرمار سے وہ نفسیاتی طور پر شکست کھا جاتے ہیں اور موت سے نزدیک تر ہو جاتے ہیں۔

بیک وقت کئی بیماریوں کے شکار مریضوں کی دلجوئی کرنی چاہیے۔ ان کو انجام سے نہیں ڈرانا چاہیے۔ ایک دم ان پر بے شمار معلومات کا بوجھ نہ ڈالیں اور باری باری تمام مسائل پر روشنی ڈالیں۔ پہلے ان احتیاطی تدابیر اور غذائی علاج پر روشنی ڈالیں جو اس کو خطرے سے باہر نکالنے کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ مثلاً گردے صاف کرانے کا مشورہ دینا، زیادہ سیال اشیاء کا استعمال، متواتر لیبارٹری ٹسٹ، اور غذا میں پروٹین والی اشیاء کی بندش وغیرہ۔

امراض گردہ اور ذیابیطس کے بیک وقت شکار مریضوں کے لیے بھی اسی باب میں دیا گیا وہ غذائی چارٹ ہی موزوں ہے جو گردے ناکارہ ہونے والے مریضوں کے لیے تجویز کیا گیا تھا۔ صرف اس میں ذیابیطس کے حوالے سے گلوکوز اور چینی کا استعمال نہ کیا جائے۔ لہٰذا یا تو پھیکے مشروبات استعمال کرائے جائیں یا ان میں مصنوعی چینی مثلاً کینڈرل وغیرہ شامل کرنے کی ترغیب دی جائے۔

امراض گردہ کے ساتھ ساتھ ذیابیطس کے علاوہ کئی اور بھی مسائل بھی مریض کی راہ میں حائل ہو جاتے ہیں۔ جن میں گردوں کی مشینی صفائی، گردہ بدلنا اور شدید بلڈ پریشر وغیرہ شامل ہیں۔

☆☆☆

1.3.1 یورک ایسڈ کے مسائل

جب معالج آپ سے یہ کہے کہ آپ کے خون میں یورک ایسڈ کا درجہ نارمل سے اوپر جا چکا ہےتو اس کا مطلب کیا ہے؟۔آیئے دیکھیں۔مختلف غذاؤں میں پروٹین کی ایک قسم پیورین پائی جاتی ہے جب یہ ہمارے میٹابولزم میں ٹوٹتی ہےتو حاصل یورک ایسڈ کی شکل میں ہوتا ہے۔یہ یورک ایسڈ خون میں جذب ہوکر گردوں کے راستے پیشاب سے خارج ہوتا رہتا ہے۔بس جب ہمارا جسم ضرورت سے زائد مقدار میں یورک ایسڈ بنائے یا گردے ضرورت سے کم مقدار میں اسے خارج کریں تو نتیجتاً یورک ایسڈ کی زائد مقدار سے خون میں اس کا درجہ بڑھ جاتا ہے۔

ہائی یورک ایسڈ کی دو بڑی وجوہات ہیں یعنی موٹاپا اور ایسی غذاؤں کا استعمال جن میں پیورین زیادہ ہو۔دیگر وجوہات میں پہلی تو ایسی دواؤں کا استعمال ہے جن کے ضمنی اثرات کے طور پر یورک ایسڈ بڑھ جاتا ہے۔مثلاً اسپرین کی چھوٹی خوراکوں کا مسلسل استعمال ،پیشاب آور ادویات کا استعمال یا ہائی بلڈ پریشر کی ادویات کا استعمال دوسری وجہ خون کے کینسر یا سورائسس وغیرہ کی موجودگی ہے کہ جس میں جسمانی خلیے تیزی سے ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوتے ہیں ان خلیوں میں پیورین پائی جاتی ہے۔

اگر یورک ایسڈ کے بڑھے ہوئے درجے پر توجہ نہ دی جائے تو اس سے چند اہم بیماریاں جنم لے سکتی ہیں۔مثلاً چھوٹے جوڑوں کا درد،پیشاب کی نالی میں یورک ایسڈ کی پتھری کا پیدا ہونا ،گردوں میں یورک ایسڈ کے اجتماع سے اس کی کارکردگی کا متاثر ہونا۔علاوہ ازیں یورک ایسڈ جسم کے نرم ٹشوز میں بھی جمع ہونے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

مغربی ممالک کی چند تازہ تحقیقات سے یہ اہم نکتہ سامنے آیا ہے کہ ہائی یورک ایسڈ کا تعلق دل کے جملہ امراض سے بھی ہے کیونکہ ہائی یورک ایسڈ جسم میں ٹرائی گلیسرائیڈز (ایک اہم چکنائی) میں اضافے کا باعث بنتا ہے جو کہ دل کی شریانوں میں تنگی یا سختی کا باعث بن سکتا ہے۔

جونہی ہائی یورک ایسڈ کا ذکر ہوتا ہے عوام الناس کا ذہن گوشت خوری کی طرف جاتا ہے۔یہ بات خاصی حد تک درست ہے مگر یہ تحقیق کا زمانہ ہے اس لیے محض گوشت کہہ دینا کافی نہیں اس کی اقسام کا ذکر بھی کرنا ضروری ہے۔بڑا گوشت ،دل،سمندری مچھلی اور حیوانی عضلات و پٹھے وغیرہ گوشت کی ان اقسام میں سرفہرست ہیں کہ جن میں پیورین کی مقدار بہت زیادہ ہے۔جب ہم عضلات و پٹھے کہتے ہیں تو لامحالہ اس میں چھوٹا گوشت بھی شامل سمجھا جاتا ہے۔

ویسے اپنی ساخت کے لحاظ سے چھوٹا گوشت بڑے گوشت سے قدرے بہتر ہے کیوں کہ اس میں پیورین کی مقدار درمیانے درجے کی ہے درمیانے درجے کی پیورین والے گوشت کی اقسام میں دریائی و تالاب کی مچھلی ،جگر یعنی کلیجی ،گردے ،ٹراوٹ مچھلی ،شکاری پرندے،تیتر کا گوشت وغیرہ شامل ہیں۔قارئین سوچ رہے ہوں گے کہ کون سا گوشت باقی رہ گیا۔تو خواتین وحضرات جو امراء سے لیکر غرباء کے دسترخون کی زینت ہے وہی بچ گیا یعنی مرغ کا گوشت۔یہاں پر اہم نکتہ یہ ابھرتا ہے کہ صحت مند افراد کے لیے کسی گوشت کی ممانعت نہیں لیکن عمر اور وزن کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ خاندان میں ہائی یورک ایسڈ کے پائے جانے کے علاوہ جو لوگ وہ دوائیاں کھا رہے ہوں جن کا پہلے ذکر کیا جا چکا ہےتو ان کے لیے احتیاط لازم ہے۔وہ مرغ گوشت کے ساتھ ساتھ درمیانے درجے کی پیورین والے گوشت بھی کھا سکتے ہیں مگر اعتدال کے ساتھ۔وہ اعتدال اور توازن جو کائنات کا حسن اور اسلام کی تعلیم بھی ہے۔

اسی طرح کچھ سبزیاں یورک ایسڈ بڑھا سکتی ہیں۔مگر شملہ مرچ خصوصاً پیلے رنگ والی اور حلوہ کدو یورک ایسڈ کے درجے کو کم کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ بلکہ پیلا رنگ رکھنے والی تمام سبزیاں اور پھل یا تو یورک ایسڈ کم کرتے ہیں یا پھر برا اثر نہیں ڈالتے۔

Haq\Picture Ghazai Elaj\Magrash (1.3.2).jpg not found.

دیگر سبزیاں جن میں پروٹین تو کافی مقدار میں ہے لیکن وہ یورک ایسڈ کے درجے پر برے اثرات نہیں ڈالتی ان میں کھمبی ،بند گوبھی ،اور پالک شامل ہیں۔ٹماٹر ،پھول گوبھی ،سلاد اور دیگر ہرے پتوں والی سبزیاں نیز آلو بھی کھائے جاسکتے ہیں۔ایسی غذائیں بھی لی جاسکتی ہیں جن میں پیچیدہ کاربوز پائے جاتے ہیں مثلاً روٹی ،چاول ،بریڈ اور دلیا وغیرہ۔ پیلے رنگ کے ٹماٹر ،آلو ،شملہ مرچ حلوہ کدو اور پیلا چقندر بھی فائدہ مند سبزیوں میں شامل ہیں۔

اب پھلوں کا کچھ ذکر ہو جائے۔فائدہ مند پھلوں میں پیلے رنگ کے سیب ،انجیر چکوترا ،گولڈن کیوی فروٹ ،پیلی ناشپاتی اور پیلا تربوز شامل ہیں۔جبکہ آم ،سنگترہ ،لیموں ،آڑو ،انناس اور خوبانی بھی یورک ایسڈ کے درجے کو نہیں بڑھاتے۔پھلوں میں پپیتہ سرفہرست ہے کہ جس میں پیورین نہیں پائی جاتی۔انناس میں ایک کیمیکل برمیلین کی وجہ سے یہ پھل فائدہ مند ہے۔کیلا ،تازہ سٹرابری اور نیلی یا سرخ چیری بھی بہترین پھل ہیں۔قصہ مختصر جن پھلوں اور سبزیوں کے رنگ پیلے ہیں وہ یورک ایسڈ کے درجے کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

عام اصول:

☆ یورک ایسڈ کے درجے کو بڑھنے دینے کے سلسلے میں صحت مند اور مریض دونوں قسم کے حضرات کیلئے غذائیں لینے کے عام اصول مندرجہ ذیل ہیں:۔

☆ چوبیس گھنٹے میں سوکلو کے نوجوان کیلئے دس گلاس صاف پانی پینا ضروری ہے۔150 کلو والے کیلئے پندرہ اور 200 والے کیلئے بیس گلاس۔اس سے پیشاب پتلا ہو جاتا ہے اور نمکیات کو اخراج میں مدد ملتی ہے۔

☆ چونکہ ہائی یورک ایسڈ اور دل کے امراض کا تعلق ثابت ہو چکا ہے اس لیے کم چکنائی والی غذائیں لینی چاہیئں۔

☆ چاکلیٹ ،کاکاؤ اور سالمن مچھلی کے علاوہ السی ،بیج اور دانے دار اجناس بھی کھانے کے لیے موزوں ہیں۔

☆ مرغ گوشت ،سویابین اور دیگر گوشت وغیرہ غذا میں بس اتنا شامل ہو کہ ہمیں کل درکار حراروں کا پندرہ فیصد ان سے حاصل ہو۔

☆ سبز چائے کا مسلسل استعمال ڈرامائی طور پر فائدہ مند ہے۔ایک تحقیق نے بھی ثابت کیا ہے کہ سبز چائے کے استعمال سے جوڑوں کے خلیے بہت کم مقدار میں ضائع ہوتے ہیں۔اور خصوصی طور پر وہ مما لک جہاں سبز چائے کو غذا اور دوا کا درجہ حاصل ہے مثلاً چین ،بھارت اور جاپان وہاں جوڑوں کا بخار دیگر مما لک سے کم سطح پر پایا جاتا ہے۔

☆ ٹکا ٹک ،سری پائے ،نہاری ،بونگ ،زبان اور اوجھڑی وغیرہ یورک ایسڈ بڑھاتے ہیں۔سب سے زیادہ خطرہ مغز کھانے میں مضمر ہے۔اگر ان اجزاء کی آمیزش سے بنائی گئی خوراک کو جانوروں کو کھلایا جائے تو جانوروں میں پاگل پن کی بیماری لگنے کا خطرہ ہر وقت موجود رہتا ہے نیوگنی کے وحشی آدم خور قبائل میں پاگلوں جیسی حرکات کا تعلق بھی انسانی مغز کھانے سے ثابت ہوا ہے۔

☆ پیورین چونکہ ہر لحمیاتی غذا میں موجود ہے اس لیے اعتدال کا راستہ ہی بہترین حکمت عملی ہے۔

کافی سے یورک ایسڈ کم کرنے میں جو مدد ملتی ہے وہ اس میں موجود کیفین کے سبب نہیں ہے بلکہ دیگر فائدہ مند کیمیکلز کے باعث

ہے۔یاد رکھنا چاہیے کہ سگریٹ نوشی آرتھرائیٹس (جوڑوں کی سوزش) کے خطرہ کو دوگنا کر دیتی ہے۔

☆☆☆

Haq\Picture Ghazai Elaj\Amraz-e-Kalb (1.4).jpg not found.

1.3.2 نقرس

ایسی غذائیں کھائیں جن میں پیچیدہ کاربوز زیادہ ہوں یعنی وہ سبزیاں اور پھل جن میں ریشے کی مقدار زیادہ ہو۔

☆ سبز پتوں والی سبزیاں ریشے دار اجزاء سے بھرپور ہوتی ہیں سوائے کھیرے کے۔

☆ تمام ایسے پھل جن میں پانی کی مقدار کم ہو وہ بھی ریشے دار اجزاء سے بھرپور ہوتی ہیں۔

☆ جن پھلوں میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے ان میں تربوز، خربوزہ، مالٹا، سنگترہ شامل ہیں۔

☆ زیادہ ریشے دار اور دانے دار غذائیں استعمال کریں۔ مثلاً غیر عمل شدہ گندم، چاول، جو، باجرہ اور مکئی چھلکے دار دالیں وغیرہ۔

☆ ایسی غذائیں لیں جن میں لحمیات یا پروٹین کم ہو مثلاً سویا بین جانور کے اس حصے کا گوشت جن میں پروٹین کم ہو یعنی مرغ کا سینے والا اور ران پر والا حصہ، لیگ پیس چکنائی اور پروٹین سے بھرپور ہوتا ہے بکرے کی ریڑھ کی ہڈی اور سینے کے آس پاس والا حصہ۔ بڑے گوشت سے پرہیز کریں یا پھر زیادہ ہڈی والا حصہ استعمال کریں۔ آج کل بغیر ہڈی کے گوشت کا رواج ہو چلا ہے چاہے چھوٹا یا بڑا ہو جو کہ نقرس قطعاً موافق نہیں۔ مچھلی میں فیصد پروٹین ہوتی ہے لہٰذا موافق نہیں۔

اگر آپ سائنس سے واقف ہیں تو ذہن میں رکھے کہ آپ کی روزانہ حراروں کی کل ضرورت کا صرف 2 فیصد پروٹین سے حاصل ہونا چاہیے۔ اس طرح آپ روزانہ کی کل ضرورت کے حراروں کا 1 فیصد چکنائیوں سے حاصل ہونا چاہیے جس میں سے 24 فیصد سے زائد حیوانی چکنائی شامل نہ ہو۔ زیتون، کینولا، مکئی، سویا بین کے تیل اس نباتاتی زمرے میں شامل کیے جا سکتے ہیں مندرجہ ذیل غذاؤں میں تمام ذرائع خوراک شامل ہیں جن کو روزانہ کی بنیاد پر بآسانی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یاد رہے یہ فہرست نقرس کو سامنے رکھ کر مرتب کی گئی ہے اس کا اطلاق دیگر امراض پر نہ کریں یا اگر کوئی نقرس کے ساتھ ساتھ دیگر امراض مثلاً ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، دل کے امراض میں مبتلا ہے تو ماہر غذا سے اس فہرست میں تبدیلی کرائیں۔

☆ تازہ پھل اگر چیری اور سٹرابری مل جائیں تو سونے پہ سہاگہ۔ دیگر پھلوں میں کیلا بہترین ہے انناس بھی بے حد فائدہ مند ہے کیونکہ اس میں یورک ایسڈ کنٹرول کرنے والا کیمیکل برومیلین شامل ہے۔ وٹامن سے بھرپور پھلوں کے اگلے فائدہ مند کینو، مالٹا، سنگترہ، چکوترا امرود وغیرہ شامل ہے۔

☆ سبزیوں میں بند گوبھی، سلاد اور دیگر سبز پتوں والی سبزیاں مفید ہیں اس کے علاوہ ٹماٹر اور شملہ مرچ قابل ذکر ہیں۔

☆ مصفا پانی اور تازہ پھلوں کے جوس جی بھر کے استعمال کریں۔

☆ ہلکی چائے اور کافی لی جا سکتی ہے۔

☆ پیچیدہ کاربوز والی غذائیں مثلاً گندم کے پورے دانے کا آٹا یا ڈبل روٹی، دالیں اور براؤن چاول وغیرہ۔

☆ کم چکنائی والی ڈیری کی مصنوعات دودھ، دہی وغیرہ۔

☆ فراری چکنائی والی غذائیں مثلاً ٹونا، اور سائمن مچھلی، السی اور بیج وغیرہ مفید ہیں۔

1.4 امراضِ قلب

اومیگاتھری نامکمل چکنائیوں کا ایک ایسا گروہ ہے جو ہمارے جسم میں مختلف قسم کے کام سرانجام دیتا ہے یہ گروہ زیادہ تر چربی والی مچھلی اور کچھ نباتی تیل کے علاوہ غذائی سپلیمنٹ کے طور پر بھیم وتو ہے ماہرین غذا کا خیال ہے کہ اومیگاتھری والی مچھلیاں ہماری غذا کا لازمی حصہ ہونی چاہیں کیونکہ تحقیقات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ اومیگاتھری میں دل کی بیماریوں کے خلاف لڑنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے جتنی بھی ایسی مچھلی اور دل کی بیماریوں کے تعلق پر تحقیق ہوئی ہے اُس میں دوطرح سے اختلاف بھی موجود ہے مثال کے طور پر 2012ء میں امریکہ میں کی گئی تحقیقات چکنائی والی مچھلی کے دل پر مثبت اثرات پر کچھ زیادہ مطمئن نہیں ہیں اسی طرح بے شمار دل کے مریض بھی چکنائی والی مچھلی کے حق میں نظر نہیں آتے ایک اور تحقیق سے بھی یہ ثابت ہوا ہے کہ کٹ لگنے کی صورت میں مریض کے جسم سے نکلنے والے خون کے جمنے کی رفتار اتنی تیز نہیں رہتی اور اس کی وجہ ہے کہ اومیگاتھری خون کو پتلا رکھنے کی صلاحیت کی وجہ سے اُن دواؤں کے اثرات میں رکاوٹ ہے جن سے مریض اپنا خون پتلا رکھنا چاہتا ہے۔ایک مزید تحقیق سے یہ بھی پتہ چلا ہے کہ مچھلی کے تیل اور مچھلی کے جگر کے تیل میں فرق ہے مچھلی کے جگر کے تیل میں وٹامن اے اور ڈی کے علاوہ اومیگاتھری چکنائیاں بھی ہوتی ہیں لیکن اگر ان کو زیادہ مقدار میں استعمال کیا جائے تو یہ خطرناک بھی ثابت ہوسکتی ہیں علاوہ ازیں مختلف غذائی سپلیمنٹ میں بھی اومیگاتھری کی مقدار میں کمی بیشی ہوتی ہے حالانکہ سب کے اوپر یہی لکھا ہوتا ہے کہ یہ مچھلی کے جگر کے تیل سے تیار کئے گئے ہیں۔دل کے مریض کو کوئی بھی غذائی سپلیمنٹ کھانے سے پہلے غذائی ماہر سے مشورہ کر لینا چاہیے خصوصی طور پر حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کو محتاط رہنا چاہیے اور اس کے علاوہ ایسے مریض جو پہلے سے خون پتلا کرنے والی دوائیں استعمال کر رہے ہوں یا پھر اگر کسی مچھلی سے الرجی ہو یا پھر بچے جن کی عمر 18 سال سے کم ہو۔

دل کے دورے کے اسباب:

دل کے فیل ہونے کی کچھ ایسی وجوہات ہیں جن کے باعث مریض کو فوری موت کا خطرہ رہتا ہے مثال کے طور پر کم جسمانی مشقت، ذہنی تناؤ والے واقعات، پیٹ بھر کے کھانا کھانا یا ہوائی آلودگی میں اضافہ وغیرہ۔2011 میں امریکہ میں کی گئی تحقیق کے مطابق مندرجہ بالا عوامل کو ٹریگر کا نام دیا گیا ہے جس آبادی پر یہ تجربات کئے گئے وہاں پر سو فی صد ہوائی آلودگی موجود تھی۔0.04 فی صد لوگ کوکین کا استعمال کرتے تھے، پیٹ بھر کر کھانا کھاتے تھے میری جوانا کے کش لگاتے تھے اُن کے جذبات میں منفی یا مثبت اثرات شدت سے پائے جاتے تھے خصوصاً غصہ اور جنسی عوامل۔وہاں پر زیادہ ٹریفک کی وجہ سے اُن کو سانس کے مسائل کا بھی سامنا تھا وہ کافی کے بھی شوقین تھے۔

ان تمام ملے جُلے ٹریگرز کو ملا کر اُن کے اندر 0.8 فی صد سے لیکر 7.4 فی صد تک اموات نوٹ کی گئیں مندرجہ بالا ٹریگر میں سے دل کے لئے سب سے خطرناک ہوائی آلودگی تھی اور اُس کے بعد جسمانی مشقت کا نہ ہونا نیز شراب اور کافی کا استعمال شامل ہے۔

موٹاپے اور دل کے امراض کا تعلق

دل کے امراض کا تعلق بہت سارے ایسے عوامل سے ہے جنکو عرفِ عام میں خطرناک عوامل کہتے ہیں: مثلاً ذیابیطس، ہائی بلڈ

پریشر، دماغی تناؤ، سہل زندگی، سگریٹ نوشی وغیرہ ان خطرناک عوامل کے علاوہ ایک اور خطرناک عمل موٹاپا بھی ہے۔ 2011 میں امریکہ میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق اُن خطرناک عوامل کا رشتہ جب موٹاپے سے جوڑا گیا تو یہ بات مزید خطرناک حد تک آ گے نکل گئی موٹاپے کو تین طریقے سے ناپا جاتا ہے مثلاً بذریعہ (BMI)، بی ایم آئی، کمر کی پیمائش یا سینے اور کولہے کی پیمائش کا توازن۔ اس میں زیادہ بہتر معلومات بی ایم آئی سے حاصل ہوتی ہے جو مندرجہ ذیل فارمولے سے نکالا جاسکتا ہے۔

بی ایم آئی= وزن کلوگرام میں/قد مربع سنٹی میٹر میں

اس فارمولے کے مطابق اگر مرد کا بی ایم آئی 19 تا 24 نکل آئے تو یہ قابل قبول وزن مانا جاتا ہے اور اگر 25 تا 29 کے درمیان ہو تو اس کو زائد الوزن کہا جاتا ہے، اور اگر 30 تا 34 ہو تو موٹاپہ کہلایا جائے گا اور اگر 35 سے اوپر ہو تو اس کو کلینکل موٹاپا کہتے ہیں۔

بلڈ پریشر

امریکہ میں کی گئی ایک حالیہ تحقیق کے مطابق 1980 سے 2010 کے درمیانی 30 سالوں میں ترقی یافتہ ممالک کے لوگوں میں ہائی بلڈ پریشر مجموعی طور پر بتدریج کم ہو رہا ہے۔ اس کے مقابلے میں جنوب مشرقی ایشیا اور مشرقی افریقہ میں آبادلوگوں کے اوسطاً بلند بلڈ پریشر میں بتدریج اضافہ ہو رہا ہے۔ ماہرین کے مطابق گو کہ بلڈ پریشر بڑھنے والے ممالک میں اس کی وجوہات مختلف ہیں تاہم جنوب مشرقی ایشیاء کے لوگوں کو اور امیر ترین ممالک کے لوگوں کو بلڈ پریشر پر قابو پانے کے لئے اپنی غذا پر نظر رکھنے کی تلقین کی گئی ہے۔ یہ تحقیق 54 لاکھ لوگوں پر کی گئی۔

کولیسٹرول

امریکہ میں حال ہی میں 30 لاکھ لوگوں پر 321 ملکی سال پر محیط ایک تحقیق کی گئی ہے جس میں کہا گیا ہے کہ دنیا کے امیر ممالک میں خون کے اندر کولیسٹرول کا درجہ بتدریج گر رہا ہے۔ ان ممالک میں آسٹریلیا، شمالی امریکہ، یورپ نیز مشرقی و مغربی یورپ کی عوام شامل ہیں جبکہ دوسری طرف جنوب مشرقی ایشیاء میں بسنے والے لوگوں میں یہ درجہ دھیرے دھیرے بڑھ رہا ہے۔ ماہرین کے خیال کے مطابق دواؤں کے ساتھ ساتھ غذائی پالیسی پر بھی نظر رکھنی ضروری ہے۔

عمر کے ساتھ دل میں تبدیلی

جوں جوں انسان عمر میں بڑا ہوتا چلا جاتا ہے جسمانی مشقت کے دوران اُس کے دل کی دھڑکن اتنی تیز ہوتی ہے جتنی کہ اس کی جوانی میں رہ چکی ہوگی۔ لیکن آرام کے دوران جوانی اور بڑھاپے دونوں میں دل کی دھڑکن ایک جیسی رہتی ہے یہ اہم نکتہ ذہن میں رہنا چاہیے کہ انسان کے دل اور شریانوں میں تبدیلیاں محض بیماری کی وجہ سے آتی ہیں اور عمر کے بڑھنے کا براہ راست کوئی اتنا تعلق نہیں ہے۔ مثال کے طور پر ایک نارمل بوڑھا دل اتنا ہی خون پمپ کرتا ہے جتنا کہ جوان دل۔ اور اگر بوڑھا دل کم خون پمپ کر رہا ہو تو اس کا تعلق سب سے پہلے کسی بیماری کے توسط سے دیکھنا چاہیے۔ لیکن وقت کے ساتھ ساتھ دل اور شریانوں میں اگر کوئی تبدیلی آ رہی ہو تو اُس کا بہر حال تعلق دل کے دورے سے بن سکتا ہے۔ اس میں خوشخبری یہ ہے کہ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ ہم دل کے دورے کو متوخر کر سکتے ہیں یا کم کر سکتے ہیں بلکہ ممکنہ حد تک ان خطرات سے بچا بھی جاسکتا ہے۔

عمر کے ساتھ دل کے اندر آنے والی تبدیلیوں میں سے ایک کو "شریانوں کی سختی" کہتے ہیں اس سختی کی وجہ سے عموماً بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ وقت کے ساتھ دل میں جو تبدیلیاں آتی ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں:

☆ خون کی نالیاں سختی کی طرف مائل ہو جاتی ہیں جس کہ نتیجے میں خون کے بہاؤ کو درست رکھنے کے لئے دل کی بیرونی جھلی موٹی ہو جاتی ہے۔

☆ دل کے والو بھی سختی اور موٹاپے کی طرف مائل ہو جاتے ہیں جن کی وجہ سے دل سے خون پمپ کرنے کی کوشش کے دوران نالیوں سے لیک کا خطرہ رہتا ہے۔

☆ دل کے چاروں چیمبر کی ساخت کچھ بگڑ جاتی ہے۔

دل کے پٹھوں کو کمزور کرنے میں عمر کے عمل کے ساتھ ساتھ زیادہ اثر اس بات کا پڑتا ہے کہ اُس شخص میں (تھائی رائیڈ) کی بیماری تو نہیں یا اُس نے کینسر کی وجہ سے کیموتھراپی تو نہیں کر رکھی۔ البتہ جن چیزوں پر انسان کا اختیار نہیں ہے وہ اُس کی خاندانی تاریخ ہے جو کہ دل کی بیماریوں کے خطرے میں اضافے کا باعث بن سکتی ہے۔ البتہ ایک عمل ایسا بھی ہے جب دل کے خطرے کے باعث انسان اپنے روزمرہ کے معاملات کو تبدیل کرتا ہے تو اس طرح وہ کسی خطرناک دل کے حملے سے بچ سکتا ہے۔

شریانوں کی سختی اُن کے اندر جم جانے والی چربی کی وجہ سے وجود میں آتی ہے۔ جس کی بنا پر شریانوں کے اندر چکنائی جمنی شروع ہو جاتی ہے۔ اگر شریان کے اندر لوتھڑا بننا شروع ہو جائے تو خون کے بہاؤ نیز پورے جسم میں آکسیجن پوری کرنے کے لئے جگہ کم پڑ جاتی ہے اگر یہ لوتھڑا دل میں ہو تو ہارٹ اٹیک کا باعث بنتا ہے تا تنگ میں چلا جائے تو تا تنگ میں درد کی شکل اختیار کر لیتا ہے اور اگر دماغ میں چلا جائے تو اسٹروک یا شریان پھٹنے کے وجہ بن سکتا ہے یہ ذہن میں رہے کہ شریانوں کی سختی والی بیماری کا تعلق عمر سے نہیں ہے اس وقت انسان کے پاس مندرجہ ذیل چناؤ ہوتے ہیں تا کہ وہ اپنے آپ کو دل کو دورے، شریان پھٹنے، فالج یا ٹانگوں میں جکڑاؤ سے بچا لے:۔

☆ سگریٹ مت پیجئے۔

☆ جسمانی وزن صحت مند انسان جیسا ہونا چاہیے۔

☆ گھنٹوں کے حساب سے بیٹھے رہنے سے پرہیز کرنی چاہیے۔

☆ زیادہ سے زیادہ جسمانی مشقت یا ورزش کرنی چاہیے۔

☆ ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر یا خون میں زیادہ کولیسٹرول کے درجات قابو میں رکھنے چاہئیں۔

☆ دماغی تناؤ کو کم رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

جہاں تک کولیسٹرول کا تعلق ہے یہ ایک چکنائی ہے جو کہ غذاؤں میں پائی جاتی ہے۔ ہمارے جسم میں جگر اس کو بنا کر خون میں پھینکتا ہے یہاں پر ماہرین غذا میں کچھ اختلاف پایا جاتا ہے بعض کے نزدیک غذا کے ذریعے لی گئی چکنائی بالواسطہ خون میں چکنائی کا درجہ بڑھا دیتی ہیں جبکہ دوسرے گروہ کے خیال میں غذا کے ذریعے لی گئی چکنائی کا خون میں بڑھتے ہوئے چکنائی کے درجے سے محض 10 فی صد تعلق ہے۔

تجاویز:

(i) صحت مند غذا کا چناؤ

ہمیشہ کم چکنائی اور کم نمک والی غذا کا انتخاب کریں۔ پھل، سبزیاں اور غذائیں وافر مقدار میں کھائیں جن میں فائبر یا ریشہ موجود ہو۔

(ii) صحت مند وزن کا انتخاب

اپنا وزن متواتر چیک کرتے رہیں اور موٹاپے کا اعشاریہ یعنی بی ایم آئی کا حساب رکھیں جیسا کہ سابقہ مضامین میں کہا گیا ہے کہ کہ 25 سے زائد بی ایم آئی قابل قبول تو ہوسکتا ہے جو زائد الوزنی کو ظاہر کرتا ہے لیکن حقیقت میں 25 سے زائد بی ایم آئی کے لوگ دل کی بیماری اور ذیابیطس کا زیادہ شکار ہوسکتے ہیں۔ لٹکا ہوا ناشپاتی جیسا پیٹ بھی دل کے امراض کو دعوت دیتا ہے کوئی ایسا مرد جو پہلے ہی دل کے امراض کے خطرے میں ہو تو اگر اس کی کمر کی پیمائش 40 انچ سے زائد ہو جائے تو وہ اس خطرے کے اور نزدیک چلا جاتا ہے۔ ایسی صورت حال میں صحت مند غذا کا چناؤ کرنا چاہیے اور جسم کو مشقتی یا کسرتی انداز میں ڈھال لینا چاہیے۔

آپ جب بھی اپنے ڈاکٹر کے پاس جائیں تو مندرجہ ذیل دس سوال ضرور پوچھیں:

(1) میں کس قدر دل کے امراض کے خطرے کے نزدیک ہوں؟

(2) میرا بلڈ پریشر کیا ہے؟

(3) میرے کولیسٹرول کا درجہ کیا ہے؟ ٹوٹل کولیسٹرول، ایل ڈی ایل، ایچ ڈی ایل اور ٹرائی گلیسرائیڈ وغیرہ کا درجہ کیا ہے؟

(4) میرا بی ایم آئی کیا ہے اور کمر کی پیمائش کیا ہے؟ کیا مجھے اپنا وزن کم کرنا چاہیے؟

(5) میرے خون میں شوگر کا لیول کیا ہے اور کیا میں ذیابیطس کے خطرے میں ہوں؟

(6) کیا مجھے اپنے دل کی حفاظتی تدبیر کے لئے کسی ٹیسٹ کی ضرورت ہے؟

(7) اگر آپ سگریٹ پیتے ہیں تو ڈاکٹر سے سگریٹ چھوڑنے کی تدبیر پر سوال کریں؟

(8) مجھے اپنے دل کو محفوظ رکھنے کے لیے کس قدر جسمانی مشقت کی ضرورت ہے؟

(9) دل کو صحت مند رکھنے کے لئے میں کونسی غذائیں لوں؟

(10) اگر مجھے ہارٹ اٹیک کے خطرے کا سامنا کرنا پڑ جائے تو میں اس کا کس طرح سامنا کروں؟

دل کی بیماریوں میں خشک میوہ جات کی اہمیت

میوکلینک امریکہ کی ایک حالیہ رپورٹ کے مطابق اگر دل کے مریض خشک میوہ جات والی متوازن غذائیں کھائیں تو وہ کامیابی کے ساتھ اپنے خون میں بڑھی ہوئی کولیسٹرول کا درجہ کم کرسکتے ہیں۔ اس میں شرط یہ ہے کہ مریض کی دل کی حالت کے مطابق غذا متوازن ہو اور اس متوازن غذا کا کچھ حصہ خشک میوہ جات پر مشتمل ہو۔ خشک میوہ جات سے مراد یہاں اخروٹ، بادام، مونگ پھلی، کاجو وغیرہ ہیں۔ یہ ان تمام خشک میوہ جات میں چکنائیوں کی غیر لبریز قسم کے علاوہ کچھ ایسے غذائی اجزا بھی شامل ہوتے ہیں جو نہ صرف سستے ہوتے ہیں بلکہ آسانی سے لفافہ بند بنا کر کچھ عرصے کے لئے رکھے بھی جاسکتے ہیں۔

یہ ضروری نہیں ہے کہ کس طرح کی خشک میوہ جات غذا میں شامل کئے جائیں بلکہ اہم ترین بات یہ ہے کہ ہر غذا میں خشک میوہ

جات ضرور شامل ہوں کیونکہ خشک میوہ جات چکنائی کی غیرلبریز قسم رکھنے کے ساتھ ساتھ بے شمار صحت مند باریک باریک غذائی اجزاء بھی اپنے اندر رکھتے ہیں جو دل کو طاقت ور رکھنے میں مددگار ہوتے ہیں۔ خشک میوہ جات کے استعمال سے خون میں وہ لوتھڑے بھی نہیں بنتے جو دل کے والو میں پھنس کر موت کا باعث بنتے ہیں گری دار میووں کا مزید فائدہ یہ بھی ہے کہ وہ خون کی شریانوں کو نرم رہنے میں مدد دیتی ہیں جو کہ بصورت دیگر سخت ہو کر ہائی بلڈ پریشر کا باعث بن سکتی ہیں نیز دل کے دورے کا سبب بھی ہو سکتی ہیں۔

خشک میوہ جات میں نہ صرف لحمیات موجود ہیں بلکہ مندرجہ ذیل میں سے بعض غذائی اجزاء بدرجہ اتم موجود ہوتے ہیں۔

(i) غیرلبریز چکنائیاں

یہ ابھی تک واضح تو نہیں ہو سکا کہ غیرلبریز چکنائیوں کی دونوں اقسام یعنی مونو اور پولی غیرلبریز چکنائیاں کس طرح خون میں LDL کا درجہ کم کرتی ہیں مگر یہ طے شدہ حقیقت ہے کہ یہ ایسا ہی کرتی ہیں جس کے نتیجے میں اچھی کولیسٹرول یعنی HDL کا تناسب بڑھ جاتا ہے۔

(ii) اومیگا تھری چکنائیاں

تقریباً تمام خشک میوہ جات فائدہ مند چکنائی یعنی اومیگا تھری سے لبریز ہوتی ہیں جو کہ چکنائی کی صحت مند قسم ہے جو ہمارے دل کی دھڑکن کو خطرناک حد تک متاثر کرنے سے بچاتی ہے۔ یہی غیرمتوازن دھڑکن یا چند دھڑکنوں کے بعد ایک دھڑکن کا وقفہ ہی دراصل دل کے دورے کا باعث بنتا ہے۔ خشک میوہ جات کے علاوہ اومیگا تھری چکنائی والی مچھلی میں بھی پایا جاتا ہے لیکن اومیگا تھری کی سب سے بہترین شکل بہر حال گری دار میووں ہی میں پائی جاتی ہے۔

(iii) فائبر یا ریشہ

تمام خشک میوہ جات میں ریشے کی خاصی مقدار بھی موجود ہوتی ہے جو کہ کولیسٹرول کے درجے کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس کا دوسرا فائدہ یہ ہے کہ ریشے کے پیٹ میں پھول جانے کی صلاحیت کی وجہ سے بھوک کا احساس بھی کم ہو جاتا ہے اور ہم کم کھانا کھاتے ہیں۔ ریشے کے بارے میں یہ بھی خیال کیا جاتا ہے کہ یہ ہمیں ذیابیطس سے محفوظ رکھتا ہے۔

(iv) وٹامن ای

وٹامن ای شریانوں کے اندر لوتھڑے یا تھکے بننے کے عمل کو روکنے میں مدد کرتا ہے یہی لوتھڑے شریانوں کو تنگ کرتے ہیں جس سے سینے میں درد ہو سکتا ہے نیز کرونری شریان کی بیماری یا پھر دل کا دورہ بھی ہو سکتا ہے۔

(v) نباتاتی سٹیرول

خشک میوہ جات میں سٹیرول خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے جو کولیسٹرول کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے غذائی انڈسٹری مارجرین اور سنگترے کے رس میں سٹیرول کا اضافہ کرتے ہیں تاکہ دل کے امراض سے بچایا جا سکے۔ لیکن حقیقت میں سٹیرول قدرتی طور پر خشک میوہ جات میں ہی پایا جاتا ہے۔

(vi) ایل آرجی نین

یہ کیمیائی مادہ شریانوں کی دیواروں کو نرم اور لچک دار رکھنے میں مدد دیتا ہے جس کے باعث اگر خون میں تھوڑے بہت لوتھڑے

بن بھی جائیں تو رُکتے نہیں ہیں۔آرجی نین خشک میوہ جات میں پایا جاتا ہے۔

چند اہم احتیاطی گزارشات

خشک میوہ جات کا تقریباً 80 فی صد حصہ چکنائیوں پر مشتمل ہوتا ہے جو کہ زیادہ تر صحت مند چکنائی ہوتی ہے لہذا یہ لطیف نقطہ ذہن میں رکھنا چاہیے کہ ان چکنائیوں سے بے شمار حرارے بھی حاصل ہوتے ہیں جو کہ جسم میں جمع ہوکر موٹاپے کا باعث بن سکتے ہیں لہذا یا تو خشک میوہ جات کو انتہائی مناسب مقدار میں استعمال کرنا چاہیے یا پھر جسمانی مشقت اور ورزش میں اضافہ کر لینا چاہیے ایک دوسرا نقطہ بھی ذہن میں واضح رہنا چاہیے کہ خشک میوہ جات سے حاصل شدہ غیرلبریز چکنائیاں دراصل اُن لبریز چکنائیوں کا متبادل ہونی چاہئیں جو کہ ہم اسی دوران گوشت انڈوں اور دودھ سے حاصل کرتے ہیں یعنی بالفاظ دیگر دل کے امراض سے گزرنے والے مریضوں کو گوشت انڈہ اور دودھ کم مقدار میں استعمال کرنا چاہیے۔کیونکہ یہ غذائیں لبریز چکنائیوں پر مشتمل ہوتی ہیں لبریز چکنائیاں غیر صحت مند چکنائیاں ہوتی ہیں اس لئے اُن کو کم کر کے اُن کی جگہ غیر لبریز چکنائیوں کا استعمال کرنا چاہیے۔لہذا مٹھی بھر خشک میوے یا ایک بڑا چمچ ہی بہترین متبادل ہے۔امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے مطابق ایک ہفتے میں چار بڑے چمچ (چھ اونس) فی ہفتہ خشک میوے استعمال کرنے چاہیں دو احتیاطیں بہت ضروری ہیں کہ یہ گری دار میوے نہ تو تیل میں بھنے ہوں اور نہ ہی ان پر نمک لگا ہو وہ دل کے مریض کافی حد تک نقصان میں رہتے ہیں جو گری دار میوں کا استعمال تو کرتے رہتے ہیں لیکن اس کے بدلے میں اپنی روزمرہ کی خوراک میں دودھ گوشت اور انڈے کی مقدار کم نہیں کرتے۔یا پھر وہ تیل میں بھنے ہوئے نمک والے خشک میوے استعمال کرتے ہیں۔تحقیقات کے مطابق اخروٹ پر سب سے زیادہ کام ہوا ہے لہذا وہ پہلے نمبر پر سمجھا جائے اُس کے بعد بادام پستہ وغیرہ ایک اہم بات مزید ذہن نشین کر لی جائے کہ مونگ پھلی کا شمار اُس گروہ میں نہیں ہوتا جس میں اخروٹ اور بادام وغیرہ آتے ہیں کیونکہ یہ ایک پھلی ہے لیکن اس کے کمالات خشک میوے جیسے ہی ہیں مزید ایک اور احتیاط ذہن نشین کر لی جائے تو بہتر ہے اور وہ یہ کہ خشک میوہ جات پر نمک کے ساتھ ساتھ چاکلیٹ اور چینی بھی نہ لگی ہو اور نہ ہی وہ کیک اور سویٹ ڈش کا حصہ ہوں وگرنہ اُن کے تمام فوائد اُس نمک چاکلیٹ یا چینی کے ساتھ ختم ہو جائیں گے۔

خشک میوہ جات کے ساتھ ساتھ اُن سے نکلا ہوا تیل بھی خصوصی اہمیت کا حامل ہے کیونکہ اُس میں اومیگا تھری چکنائی اور وٹامن ای موجود ہوتے ہیں لیکن اُس میں قباحت یہ ہے کہ اُس میں فائبر یا ریشہ موجود نہیں ہوتا جس کے باعث دل کو مطلوبہ فوائد حاصل نہیں ہوتے علاوہ ازیں خشک میوہ جات کے تیل میں موجود تمام چکنائی غیرلبریزی قسم کی نہیں ہوتی بلکہ اُس میں کچھ لبریزی چکنائی بھی شامل ہوتی ہے لہذا اس کا بلادریغ استعمال مریضوں کے ساتھ ساتھ صحت مند لوگوں کو بھی نہیں کرنا چاہیے۔خشک میوہ جات کے تیلوں میں بہر حال اخروٹ کا تیل پہلے نمبر پر ہے سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ گھر میں بنے سلاد کے اوپر خشک میوے کا تیل ڈال لیا جائے ایک اور نقطہ بھی نوٹ کرنے کے قابل ہے کہ نباتاتی تیل سے کھانا بنانے کے مقابلے میں خشک میوہ جات کے تیل کا انداز مختلف ہے کیونکہ خشک میوے کا تیل زیادہ گرم کرنے سے کڑوا ہو جاتا ہے جہاں تک خشک میوہ جات کو بھوننے کا تعلق ہے اس میں سے سب سے بہترین خشک بھونائی ہے۔

خشک میوہ جات میں موجود غذائی اجزاء

خشک میوہ جات میں چکنائی اور حرارے زیادہ اہمیت کے حامل ہیں۔لہذا مندرجہ ذیل میزانیہ میں ایک اونس (28.4) گرام بغیر نمک اور چینی ملائے خشک میوہ جات میں موجود حرارے اور چکنائی کی مقدار دی گئی ہے۔

خشک میوہ	حرارے	چکنائی
گری بادام (خشک بُھنا ہوا)	169	15 g
کچا بادام	163	14 g
کچا برازیل نٹ	186	19g
کاجو (خشک بُھنا ہوا)	163	13.1g
شاہ بلوط (بُھنا ہوا)	69	0.6g
ہیزل نٹ (خشک بُھنہ ہوا)	183	17.7 g
کچا ہیزل نٹ	178	17 g
میکڈ یمیا نٹ (خشک بُھنہ ہوا)	204	21.6 g
کچا میکڈ یمیا نٹ	204	21.5 g
مونگ پھلی (خشک بُھنی ہوئی)	166	14g
پیکان (خشک بُھنہ ہوا)	201	21g
پستہ (خشک بُھنہ ہوا)	161	12.7g
اخروٹ کی گری	185	18.5g

دل کی حفاظت کیسے کی جائے؟

دل کی بیماریوں خصوصاً کرونری آرٹری ڈیزیز (سی اے ڈی) کو قابو میں رکھنے کا سب سے بہترین طریقہ یہ ہے کہ تین بنیادی خطرے والے عوامل کو مخصوص وقفوں کے بعد ٹیسٹ کرواتے رہیں۔ تاکہ ہر وقت آپ کے علم میں رہے کہ آپ بیماردل سے کتنے دور ہیں وہ تین خطرناک عوامل ہیں بُلند فشارِ خون، بلند مجموعی کولیسٹرول اور بلند گلوکوز۔ لیکن ہمیں کیسے پتہ چلے کہ ان تینوں میں سے ہم کس چیز کا شکار ہیں بہترین طریقہ تو یہ ہے کہ نیچے دیئے گئے جدول برائے تشخیصی ٹیسٹ کے مطابق متواتر ان تینوں بیماریوں کے درجے کو معلوم کرتے رہیں اس سلسلے میں امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے ڈاکٹر بیری فرینکلن کہتے ہیں کہ اس طریقے سے آپ اُس خطرے کی علامت کو بُجھا سکتے ہیں اور جونہی آپ کے علم میں آئے کہ فشارِ خون، مجموعی کولیسٹرول یا خون میں شکر کا درجہ خطرے کی طرف بڑھ رہا ہے تو ہمیں چاہیے کہ ہم فوراً روزمرہ کے معاملات میں مثبت تبدیلی لے آئیں اور اگر دوا بھی استعمال کرنی پڑے تو پھوہڑپن کا مظاہرہ نہ کریں۔ اگر کسی کے یہ تشخیص کا نتیجہ آئیڈیل سے کم درجے کے نکل آئیں تو اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ ہمیں لازمی دل کا عارضہ لگ جائے گا بلکہ اس کے اُلٹ اس کا مطلب یہ نکلتا ہے کہ ہمیں قدرت نے موقع نصیب کردیا ہے۔ کہ ہم اپنے روزمرہ کے معاملات میں مثبت تبدیلی لے آئیں

جدول کے مطابق تشخیصی ٹیسٹ کا آغاز بیس سال کی عمر سے ہی ہو جانا چاہیے لیکن ٹیسٹوں کے درمیانی وقفوں کا انحصار اس بات سے ہے کہ آپ کا دل کس قدر خطرے میں ہے اگر خدانخواستہ دل کے ٹیسٹ سے یہ پتہ چل جائے کہ دل کی دیواریں سخت ہو رہی ہیں یا پھر خاندان میں ہارٹ اٹیک یا اسٹروک کے کیسز موجود تھے۔ اگر خاندانی طبی تاریخ میں اسطرح کے معاملات موجود ہوں تو پھر ہمیں اپنے دل کے سپیشلسٹ کی ہدایت کے مطابق شائد بار بار ٹیسٹ کرانے پڑیں۔

Haq\Picture Ghazai Elaj\Buland Fshare Khoon (High Blood Presher) 1.4.1.jpg not found.

مندرجہ ذیل تشخیصی جانچ پڑتال کی تفصیل درج ہے تاکہ ہم اپنے دل کو بہترین حالت میں زندہ رکھ سکیں:۔

1۔ فشارِ خون

فشارِ خون ایک ایسا اہم طبی اعشاریہ ہے جو قبل از وقت دل کی حالت کو بیان کر سکتا ہے۔ چونکہ اس کی کوئی خاص علامات نہیں ہوتیں اور یہ جانچنے پر ہی معلوم ہوتا ہے کہ خون کا دباؤ بلندی یا پستی کی طرف ہے تو اس لئے اس کو خاموش قاتل بھی کہا جاتا ہے۔ بلند فشارِ خون بڑی تیزی سے دل کی بیماری یا اسٹروک کے خطرے کو بڑھا دیتا ہے۔ اگر بیس سال کی عمر میں فشارِ خون نارمل ہے تو پھر تو یہ ایک اچھی خبر ہے لیکن اگر ایسا نہ ہو تو معالج سے اس کو بار بار چیک کروانا چاہیے بُلند فشارِ خون کو دوا یا روزمرہ معاملات میں تبدیلی سے قابو کیا جا سکتا ہے 65 برس کی عمر پر جا کر عورتوں میں البتہ مردوں کی بہ نسبت خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

2۔ کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائیڈ

ہمیں بیس سال کی عمر کے بعد ہر پانچ برس کے وقفے سے خون کے اندر چکنائیوں کا درجہ چودہ گھنٹے کھانے کے وقفے کے بعد لازمی تشخیص کرانا چاہیے۔ جس میں عموماً لیبارٹری ہمیں چار قسم کی چکنائیوں کے درجے سے آگاہ کرتی ہے۔ ہمیں زیادہ سنجیدگی کے ساتھ اپنے خون میں چکنائیوں کے درجے کا علم ہونا چاہیے اگر خون میں مجموعی کولیسٹرول 200 اور ایچ ڈی ایل مرد میں 40 سے کم اور عورت میں 50 سے کم ہو جائے تو ایسے حالات میں تشخیصی ٹیسٹ کے وقفے کم ہو جائیں گے یہ وقفے مزید کم ہو جائیں گے اگر ہمارے اندر دوسرے خطرناک عوامل بھی چل رہے ہوں یعنی موٹاپہ، سگریٹ نوشی، خاندانی طبی ہسٹری، مرد کی عمر 45 سال سے زیادہ عورت کی، 50 سال سے زائد مرد کی کمر کی پیمائش 40 انچ سے زیادہ، عورت کی 35 انچ سے زیادہ، خون میں بڑھی ہوئی شکر اور بُلند فشارِ خون۔ ان سب عوامل میں سے کسی تین کا موجود ہونا میٹابولک سینڈرم کہلاتا ہے۔ جس کے باعث کسی بھی شخص کی دل کے دورے کے باعث اچانک موت ہو سکتی ہے یہ ذہن میں رہے کہ عورتوں میں ٹرائی گلیسرائیڈ مردوں کی بہ نسبت زیادہ ہوتے ہیں۔

3۔ جسمانی وزن

بدقسمتی سے پاکستان میں کسی مرض کی علامت کے بغیر لوگ معالج، ہسپتال یا لیبارٹری کا رُخ نہیں کرتے بلکہ اپنے حالات سے تنگ لوگ تو بیماری کی حالت میں بھی معالج سے رجوع نہیں کرتے۔ وگرنہ جسمانی وزن اور ساخت معلوم کرنے کے لئے وقتاً فوقتاً بی ایم آئی یا کمری محیط کی خبر رکھنی چاہیے اس سے معلوم ہوتا ہے کہ ہمارا وزن صحت مند حدود کے اندر ہے کہ نہیں ان معلومات کا آغاز بیس سال کی عمر میں ہو جانا چاہیے۔ مگر مزے کی بات یہ ہے کہ لوگوں کی اکثریت مندرجہ بالا بیماریوں کے ہاتھوں مرنا تو قبول کر لیتے ہیں لیکن عام سکھ

کے حالات میں کبھی ڈاکٹر، ہسپتال یا لیبارٹری کا رُخ کبھی بھی نہیں کرتے۔ ہمارے ہاں شادی کے بعد تین برس کے اندر اندر مرد کا وزن زائد الوزنی میں تبدیل ہو جاتا ہے لیکن اُس کے بڑھتے ہوئے وزن کو معاشرہ صحت مندی و خوشحالی سے تعبیر کرتا ہے لہٰذا وہ حضرت وزن بڑھاتے چلے جاتے ہیں۔ یہ وہ خطرناک مرحلہ ہے جہاں سے موٹاپہ شروع ہوتا ہے اور اُس کے نتیجے میں فشارِ خون، مجموعی کولیسٹرول، ٹرائی گلیسرائیڈ، ایل ڈی ایل اور خون میں شکر کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ تمام خطرناک عوامل ہیں جو مل کر چالیس سال کی عمر کے بعد کسی بھی وقت دل کے فیل ہونے اور اسٹروک میں مبتلا کر سکتے ہیں۔

4۔ خون میں شکر

ہمارے ملک میں غیر مشقتی طرز زندگی کے باعث 30، 32 سال کی عمر سے ہی خون میں شکر کا درجہ بلند رہنا شروع ہو جاتا ہے اور ہم اُس وقت تک اپنی بلڈ شوگر چیک نہیں کراتے جب تک اُس کی علامات واضح ہونا شروع نہ ہو جائیں عموماً ذیابیطس کی علامات واضح ہونے سے پانچ سے دس برس پہلے ہی انسان کو ذیابیطس ہو جاتی ہے، اسے ٹائپ ٹو ذیابیطس کہتے ہیں اور یہ ٹائپ ون سے زیادہ خطرناک ہوتی ہے کیونکہ یہ براہ راست مریض کو دل کے فیل ہونے یا اسٹروک میں مبتلا کر سکتی ہے اگر ہم زائد الوزن ہو جائیں اور اوپر دی گئی خطرناک عوامل میں سے کوئی سے دو بھی ساتھ لگ جائیں تو اس کو بھی میٹابولک سینڈرم کہتے ہیں اور جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے کہ اس سے براہ راست دماغ کی شریان پھٹ سکتی ہے یا دل فیل ہو سکتا ہے۔

5۔ سگریٹ نوشی، جسمانی مشقت اور غذا

اگر آپ سگریٹ نوش ہوں تو ہمیں فوری طور پر اپنی جسمانی مشقت اور غذا کی طرف توجہ کر لینی چاہیے سب سے پہلا کام تو سگریٹ نوشی سے چھٹکارہ کا ہے مگر اُس سے چھٹکارے کا انتظار کئے بغیر آپ کو اپنی جسمانی مشقت میں اضافہ اور غذا میں چکنائی، نمک اور چینی کم کر دینی چاہیے۔

جدول برائے طبی تشخیص:

تجویز کردہ تشخیص	کتنی دفعہ؟	اور کب؟
فشارِ خون	چھ ماہ میں ایک دفعہ اگر نارمل رہے	عمر 20 سال
چکنائیاں	ہر سال بشرطیکہ ☆ مجموعی کولیسٹرول دوسو ☆ مرد عمر 45 سال عورت عمر 50 سال ☆ مرد ایچ ڈی ایل 40 سال عورت 50 سال ☆ دیگر خطرناک عوامل کی موجودگی	عمر بیس سال
جسمانی وزن (بی ایم آئی اور کمری محیط)	ہر چھ ماہ بعد	عمر بیس سال

خون میں شکر	ہر چھ ماہ بعد	عمر مرد 35 سال عورت 40 سال
سگریٹ نوشی جسمانی مشقت اور غذا	مسلسل	عمر بیس سال

☆☆☆

1.4.1 بلند فشارِ خون (ہائی بلڈ پریشر)

خاموش قاتل کو غذاؤں سے مار بھگائیں:

بلند فشارخون یا ہائی بلڈ پریشر کو خاموش قاتل اس لیے کہتے ہیں کہ یہ بیماری خاموشی سے رینگتی ہوئی بغیر ابتدائی علامات ظاہر کیے ہمارے صحت مند جسم کو معذوری و تباہی کی طرف دھکیل دیتی ہے۔ نئے دور کے لائف سٹائل کے ثمرات سے یہ خاموش قاتل اب کسی تعارف کا محتاج نہیں رہا۔اس لیے اس کے بارے میں اتنا ہی کہہ دینا کافی ہے یہ خون کی اس طاقت کا نام ہے جو وہ شریانوں کی دیواروں پر تسلسل سے ضرب لگاتی رہتی ہیں۔عام طور پر معالجین اس کو اوپر اور نیچے کے (Systolic & Diastolic) درجات سے ناپتے ہیں۔جب دل سے خون باہر کی جانب یعنی شریانوں میں جا رہا ہوتا ہے تو اس کو اوپر کا درجہ کہتے ہیں اور جب دل دو دھڑکنوں کے درمیانی وقفہ میں حالت سکون میں ہوتا ہے تو یہ نچلے درجے کے حوالے سے پہچانا جاتا ہے۔

دل کے امراض، دماغی شریان کا پھٹنا، انجائنا، شریانوں کی تنگی وغیرہ میں سے سب سے زیادہ عام بیماری بلند فشارخون ہے۔دل کے امراض یعنی ہارٹ اٹیک، درمیانی شریان کا پھٹنا، انجائنا، شریانوں کی تنگی یا شریانوں کی دیواروں کی تختی وغیرہ میں سب سے زیادہ عام بیماری بلند فشارخون ہے۔ہم کس حد تک خبردار ہیں یا کس حد تک پریشان ہیں یہ تو ہماری مرضی ہے لیکن یہ حقیقت ہے کہ یہ بیماری مہلک ہے اور بڑے آرام سے گردوں کو زخمی کر سکتی ہے یا دماغ کی شریان کو پھاڑ کو موت سے ہم کنار کر سکتی ہے۔

بلند فشارخون ادویاتی علاج معالجہ سے مبرا نہیں اور کچھ ان دواؤں کے ضمنی اثرات اپنی جگہ صحت سے چھیڑ خانی کرتے رہتے ہیں۔سب سے بڑھ کر یہ علاج عمر بھر کے ساتھی بن جاتے ہیں یعنی بن بلائے مہمان جو عمر بھر ہمارے ساتھ رہنے کو آ جائیں۔مگر ایک حوصلہ افزا پیغام صحت بھی ہے جس کی نہ کوئی فالتو قیمت ہے نہ ضمنی برے اثرات نہ معالجاتی خوشامدیاں اور وہ تین نعمتیں ہیں جو ہر امیر اور غریب دائرہ اختیار میں ہیں یعنی غذا، مخصوص فضائی غذائیں اور سیر۔150 منٹ فی ہفتہ تیز چلنے والے حضرات کو ہائی بلڈ پریشر کم کرنے والی ادویات کی ضرورت نہیں رہتی۔

غذا:

زندہ رہنے کے لیے کوئی نہ کوئی غذا تو لینی ہے تو کیوں نہ ایسی غذا لی جائے جو زندگی برقرار رکھنے کے ساتھ ساتھ صحت مند رشتہ تن و جاں بھی قائم رکھے۔مگر اس بارے میں صحیح غذاؤں کے چناؤ کا شعور بے حد ضروری ہے۔بلند فشارخون کے حوالے سے ہم ڈیش ڈائیٹ کا ذکر کرنا چاہیں گے جس کے لغوی معنی ہیں بلند فشارخون کو روکنے کے لیے غذائی تدابیر۔یہ غذا کیسی ہوتی ہے؟ آئیے دیکھیں:

- ☆ ایسی غذا جس میں کل چکنائی، سیر شدہ چکنائی اور کولیسٹرول کم ہوں۔
- ☆ جو پھلوں، سبزیوں اور خصوصی طور پر ریشے دار غذاؤں سے بھرپور ہو۔
- ☆ جس میں کم مقدار میں بغیر چکنائی والا دودھ، مکھن، مارجرین، دہی اور پنیر کے علاوہ گوشت، مرغ، مچھلی و دانے دار اجناس (Nuts) ہوں۔

ہارورڈ سکول امریکہ کا خبرنامہ صحت (جنوری 1998ء) کہتا ہے کہ مندرجہ بالا ڈیش ڈائیٹ (ایسی خوراک جو پھلوں، سبزیوں

، ریشہ دار غذاؤں کے ساتھ کم چکنائیوں اور کم کولیسٹرول پر مشتمل ہو) کے دو ماہ مسلسل استعمال کو بلند فشار خون کو نمایاں طور پر نارمل سطح پر لانے میں اتنا ہی کمال حاصل ہے جتنا بعض ادویات کو ہے۔ دوسرے الفاظ میں پہلے درجے کے مریضوں میں یہ دواؤں کا مکمل نعم البدل ہے۔ ڈیش ڈائیٹ کا نمایاں جزو لائیفک پوٹاشیم ہے جو اس میں نارمل 3.5 گرام کی بجائے 4.7 گرام روزانہ تک شامل رہتا ہے۔ یہ نمک، کیلے، کنو، مالٹے کے جوس، آلو اور دہی وغیرہ میں بدرجہ اتم موجود ہے۔

مخصوص اضافی غذائیں:

شائد قارئین کے ذہن میں سوال ابھرے کہ فوڈ سپلیمنٹس تو خاصے مہنگے ہوتے ہیں تو غریب کیا کرے گا ؟ پرانے لہسن میں وہ تمام خصوصیات پائی جاتی ہیں جو بلڈ پریشر کم کرنے والی ادویات میں پائی جاتی ہیں۔ لہسن میں خصوصی طور پر پرانے لہسن میں وہ تمام خوبیاں موجود ہیں جو بلند فشار خون کی عام دوائی میں ہیں لیکن اضافی فائدہ یہ ہے کہ دوا کے ضمنی برے اثرات کا خطرہ بھی نہیں ہوتا۔

پرانا لہسن ہمارے جسم میں اس انزائم یا خامرے کو کام کرنے سے روک دیتا ہے جو بلند فشار خون کا باعث بننے جا رہا ہوتا ہے۔ پرانے لہسن کا دوسرا فائدہ یہ بھی ہے کہ یہ اس کیمیکل (Angi otensinII) کو بھی کام سے روک دیتا ہے جس کے باعث خون کی نالیاں سکڑ کر خون کے دباؤ کو بڑھا دیتی ہیں۔ پرانے لہسن کا تیسرا فائدہ یہ ہے کہ یہ ہمارے خون میں نائٹرک آکسائیڈ کی سپلائی کو بڑھاتا ہے جس کے باعث خون کی نالیاں پھیل کر خون کی گردش کو آسان راستہ فراہم کرتی ہیں۔

سیر و ورزش:

اس بارے میں تو اب مصدقہ رپوٹس موجود ہیں کہ وزن کم کرنے کے لیے ہفتے میں 150 منٹ (یعنی ہفتے میں پانچ دن ایک آدھ گھنٹہ روزانہ) تک سیر کرنے سے بلند فشار خون نمایاں طور پر کم ہو جاتا ہے۔ یوں تو مندرجہ بالا سیر یا ورزش سے وزن خود ہی کم ہو جانا شروع ہو جاتا ہے لیکن اگر وزن کم نہ بھی ہو خالی سیر ہی فشار خون کو نارمل کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ سیر وہ کام کر دکھاتی ہے جو بیٹا بلا کر (Beta Blacker) ادویات بھی نہ کر سکیں۔ یہی جدید دواؤں کی بنیاد ہے یہ بات اب ثابت شدہ ہے کہ 150 منٹ فی ہفتہ تیز چلنے والے حضرات کو ہائی بلڈ پریشر کم کرنے والی ادویات کھانے کی ضرورت نہیں رہتی۔

☆☆☆

1.5 امراضِ جگر: ہیپاٹائٹس

final\diabetes.jpg not found

صحت و بیماری میں غذائی تجاویز:

بس ہم جو بھی غذا استعمال کریں اس کے لیے ضروری ہے کہ اس میں ایسے بنیادی اجزاء پائے جائیں جو جسمانی بافتوں کی تعمیر و ترقی اور مختلف افعال کے سرزد ہونے میں معاون ہوں۔ نیز ایسا کرتے وقت وہ جسم کی دیگر سرگرمیوں میں مخل نہ ہوں۔

انسانی نظام انہضام میں جگر ایک اضافی غدود کا درجہ بھی رکھتا ہے کیونکہ یہ ایسے اجزاء بناتا اور خارج کرتا ہے جو کہ غذا کو ہضم کرنے اور اس کے میٹابولزم کے لیے ازحد ضروری ہیں۔ جگر صفرا (Bile) بناتا ہے جو بڑی آنت میں جانے سے قبل پتے میں جمع ہوتا رہتا ہے۔ بس اگر کسی بیماری، چوٹ اور سرجری وغیرہ سے جگر کے افعال پر ضرب پڑے تو اس سے انسانی صحت اور زندگی پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ لہٰذا ایسے حالات میں طبی علاج کے معاون کے طور پر غذاؤں میں مناسب تبدیلی کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔

ہیپاٹائٹس (سوزش جگر) کی وجوہات، اثرات اور قباحتیں:

ہیپاٹائٹس جگر کی ایک متعدد بیماری ہے جس سے جگر میں سوجن کے ساتھ ساتھ بگاڑ پیدا کرنے والی (Degenerative) تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ ہیپاٹائٹس کی دو اقسام ہیں:

کم مدتی سوزش جگر:

یہ ایک ہلکے درجے کا ہیپاٹائٹس ہے۔ اس میں فلو کی طرز کے اثرات رونما ہوتے ہیں اور ہلکے درجے کا یرقان بھی ہو جاتا ہے۔

طویل مدتی سوزش جگر:

اس میں یرقان بگڑ جاتا ہے اور اگر علاج نہ ہو تو جگر کے کینسر تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔ اس طرز کی سوزش جگر میں ہوتی ہے۔ بعد ازاں پیٹ میں پانی (Ascites) بھر جاتا ہے۔

مندرجہ بالا دونوں اقسام کی وجوہات بھی دو طرح کی ہیں۔

اول: وائرس کی وجہ سے:

اس میں ٹائپ اے وائرس، ٹائپ بی اور ٹائپ سی وائرس حملہ آور ہوتے ہیں۔

(الف) ہیپاٹائٹس اے:

یہ ایسی متعدی بیماری ہے جس میں جراثیم منہ یا پاخانے کے راستے مریض میں داخل ہوتے ہیں۔ مثلاً پینے کے پانی یا پائپ سے آلودہ پانی رس کر واٹر پائپ کی دراڑوں کے راستے پینے کے پانی میں شامل ہو جاتا ہے۔ لاہور اور کوئٹہ کی کئی گھریلو ٹنکیوں سے پاخانے

کے اجزاء دریافت ہوئے ہیں جس کا راقم چشم دید گواہ ہے۔ ہیپاٹائٹس اے عموماً کم مدتی ہوتا ہے۔

(ب) ہیپاٹائٹس بی:

یہ عموماً خون کے راستے مریض کے جسم میں داخل ہوتا ہے جس کی وجہ آلودہ انجکشن ٹیوبیں اور خون ہے۔ اس کا حملہ زیادہ شدید ہوتا ہے اور عموماً طویل مدتی ثابت ہوتا ہے۔

(ج) ہیپاٹائٹس سی:

اس کا رستہ بھی خون اور جسم کی دیگر رطوبتیں ہیں یعنی اگر مریض کا تھوک، پسینہ اور مادہ منویہ وغیرہ صحت مند انسان کے خون سے جا ملے تو ہیپاٹائٹس سی کے وائرس اسے بھی اس مرض میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

دوم: دواؤں کی وجہ سے

اس طرح کی سوزش جگر جسم میں دواؤں کے ضمنی و ذیلی اثرات کے سبب پیدا ہوتی ہے۔ مثلاً شراب و ہیروئن کے جگر پر برے اثرات یا سلفا دواؤں (Sulpha drugs) یا پنسلین (Penicillin) سے الرجی کی صورت میں یا پھر کاربن ٹیٹرا کلورائیڈ (Carbon Tetra Chloride) جیسے زہریلے ایجنٹ استعمال کرنے سے۔

سوزش جگر کی اس ضرورت و بنیادی تفصیل کے بعد اب ہم اس کے تدارک اور روک تھام میں معاون غذاؤں کا ذکر کریں گے۔

معاون غذاؤں کا کردار:

سوزش جگر کی روک تھام میں معاون غذا کے اہتمام کا مقصد جگر کے خلیوں کی تباہی کو روکنا اور نئے خلیے پیدا کرنے میں مدد دینا ہے۔ اس مقصد کے حصول کے لیے اعلیٰ درجے کی غذا کی تیاری اس طرح کی جائے کہ مریض کی پسند و ناپسند کو بھی مدنظر رکھا جائے۔ نیز مریض کے ذہن میں یہ بات بھی بٹھا دینا بہت ضروری ہے کہ سوزش جگر کے علاج میں غذا ایک اہم معاون کے طور پر کام کرتی ہے اور جگر کے خلیوں کی بربادی کے عمل کو نہ صرف سست کر کے روک دینے کی صلاحیت رکھتی ہے بلکہ نئے صحت مند خلیے بنانے میں بھی مدد دیتی ہے۔

اس بیماری میں اس اصول کو مدنظر رکھنا چاہیے کہ مریض کو کافی مقدار میں حرارے ملیں تاکہ اس کا وزن کم نہ ہو بلکہ ممکن ہو تو ذرا بڑھ جائے۔ کثیر حراروں والے مشروبات اس میں مدد دے سکتے ہیں۔ مثلاً ''کمپلان وغیرہ۔ غذا کی طاقت میں اضافہ کرنے والی دیگر اشیاء میں دودھ، اناج (Cereals)، ابلے آلو، کریم سوپ اور نباتاتی تیل وغیرہ شامل ہیں۔

کم مدتی سوزش جگر میں پروٹین اور توانائی سے بھرپور غذائیں مددگار ہیں۔ اکثر اوقات معالج یرقان والے مریضوں میں چکنائیوں کا استعمال بند کر دیتے ہیں جس سے مریض کی طاقت میں مزید کمی واقع ہو جاتی ہے۔ نیز اس عمل کا کوئی اضافی فائدہ بھی نہیں ملتا سوائے اس کے بعض مریضوں کا جی چکنائی کھا کر متلانے لگتا ہے لہٰذا ان کو افاقہ ملتا ہے۔

طویل مدتی سوزش جگر میں مرض بگڑ جانے کی صورت میں پیٹ میں پانی بھرنا شروع ہو جاتا ہے۔ جس سے نمکیات وغیرہ جسم ہی کے اندر رہتے ہیں۔ ایسی صورت میں کم سوڈیم والی غذائیں دینی چاہئیں۔ روزانہ سوڈیم کی مقدار 500 ملی گرام سے زائد نہ ہو یعنی وہ تمام سوڈیم جو نمک اور دیگر غذاؤں میں موجود ہے اس کا حساب لگایا جائے۔

ذیل میں دی گئی غذائیں مریض کے لیے بہتر ہیں:

تمام قسم کے مشروبات، اجناس سے بنی تمام چیزیں جیسے روٹی، چاول، کارن فلیکس، پورج یا دلیہ وغیرہ۔لیکن خیال رہے کہ بریانی اور پراٹھا نہ دیا جائے۔میٹھے میں کیک، خطائی بسکٹ، کسٹرڈ، جیلی، جام اور شہد وغیرہ موزوں ہیں۔لیکن زردہ، حلوہ، آئس کریم، کریم اور کریم کیک وغیرہ نہ دیئے جائیں۔تمام قسم کے پھل مفید ہیں۔تمام سبزیوں کی بھی اجازت ہے سوائے تیز خوشبو والی سبزیوں کے مثلاً پھول وبند گوبھی، پیاز، لہسن وٹماٹر وغیرہ۔گوشت میں بھی تمام طرز کی ڈشیں موزوں ہیں سوائے مرغن اور بھنے ہوئے سالن جیسے قورما، تیز مصالحے، تلے ہوئے چپس وغیرہ۔آلو کی تمام ڈشیں بھی دی جاسکتی ہیں اور اس کے متبادل یعنی مکرونی، نوڈلز، سپگھٹی اور شکر قندی وغیرہ۔ ہلکے نمک اور سرکے کا استعمال بھی مفید ہے۔وٹامن اے اور ڈی کم سے کم دیں۔

نمونے کے طور پر ایک غذائی چارٹ درج ذیل ہے جس میں 60 گرام پروٹین، 50 گرام چکنائی اور 300 گرام کاربوز ملیں گے۔

اوقات	خوراک
ناشتہ	ایک ابلا انڈہ، دو سلائس یا آدھی روٹی، چھوٹا چمچ مارجرین یا مکھن، ایک چمچ جام یا جیلی، ایک کپ دودھ۔
صبح 11 بجے	نصف پلیٹ دلیہ مع دودھ اور چینی، ایک موسمی پھل مثلاً مسمی۔
دوپہر	آدھ پاؤ خالص گوشت یعنی چکن، مچھلی وغیرہ۔ایک چپاتی، چند چمچ سبزیوں کی بھجیا، آدھ پلیٹ سلاد، دو چمچ فروٹ جیلی۔
سہ پہر	ایک گلاس تازہ فروٹ جوس۔
رات	آدھ پاؤ چکن، ایک چپاتی، آدھ پلیٹ سلاد اور کوئی سا ایک عدد تازہ پھل۔
سوتے وقت	ایک کپ دودھ اور دو عدد بسکٹ۔

ہیپاٹائٹس یا سوزش جگر ایڈز اور کینسر سے کہیں زیادہ خطرناک مرض ہے۔مریض ناواقفیت کی وجہ سے نیز طب جدید کی خامیوں کے سبب اس دلدل میں جلد اتر جاتا ہے۔معالجین ابھی تک گومگو کا شکار ہیں چاہے ان کا تعلق ایلوپیتھی سے ہو، ہومیوپیتھی سے یا طب یونانی سے۔اور اس کی واحد وجہ یہی ہے کہ اس موذی مرض کے بارے میں تسلیم شدہ حتمی علاج ابھی تک عالمی سطح پر سامنے نہیں آیا۔اس سے فائدہ اٹھا کر ہر کوئی اپنی اپنی بجا رہا ہے۔سابقہ مضمون سے یہ تاثر نہیں لینا چاہیے کہ محض غذاؤں ہی سے سوزش جگر کی تمام اقسام کا تدارک کیا جاسکتا ہے بلکہ مقرر عرض ہے کہ غذاؤں کو صرف معاون علاج کے طور پر لیا جائے اور طبی علاج سے ہرگز چشم پوشی نہ برتی جائے۔

☆☆☆

1.6 ذیابیطس

ذیابیطس کے علاج میں غذا کا اہم کردار ہے جسے اکثر اوقات شعوری یا لاشعوری طور پر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ کچھ لوگ ذیابیطس میں غذا کی اہمیت جانتے نہیں اور کچھ جانتے ہیں پر مانتے نہیں۔ مگر حیرت ان پر ہے کہ جو جانتے اور مانتے تو ہیں مگر اس پر عمل نہیں کرتے۔ اگر یہ نسبت مقرر کر دی جائے کہ ذیابیطس کے علاج میں پچاس فیصد کردار غذا کا ہے۔ بیس فیصد سیر و ورزش کا۔ بیس فیصد ادویات کا اور دس فیصد پریشانیوں پر قابو پانے پر ہے۔ اس نسبت کو چیلنج یا رد کرنا عام آدمی یا عام معالج کے بس کی بات نہیں ہے۔

کارب کاؤنٹنگ کا نظام:

اکثر ذیابیطسی افراد کو کارب یا کاربوز کے سمجھنے میں خاصی دشواری کا سامنا ہے۔ پہلے ذرا اس کی وضاحت ہو جائے۔ کارب سے مراد کاربوہائیڈریٹس یا نشاستہ دار غذا ئیں ہیں جو عمومی طور پر ہماری غذا کا ساٹھ فیصد حصہ ہوتی ہے۔ کاربوہائیڈریٹس ہمیں کئی اہم اجزا مہیا کرتے ہیں۔ یعنی فائبر یعنی چھان، نشاستے، وٹامنز، معدنیات اور دیگر اہم کیمیائی اجزا جو ہماری صحت برقرار رکھنے میں انتہائی اہم ہیں۔ کارب کا تعلق بنیادی طور پر ہماری غذا کے دو حصوں سے ہے ایک شکری کارب یا میٹھے کارب اور دوسرے نشاستی کارب یعنی پھیکے کارب۔ شکری کارب کے ذرائع چینی، شہد، گڑ، میٹھی گولیاں، کیک بسکٹ، کیلوں کی مٹھاس (فرکٹوز)، دودھ کی مٹھاس (لیکٹوز) وغیرہ ہیں۔ جبکہ نشاستی کارب کے ذرائع روٹی، چاول، ڈبل روٹی، دلیہ، کارن فلیکس، نوڈلز اور نشاستی سبزیاں ہیں۔

تمام کاربوز کو ہماری غذا کا لازمی حصہ ہونا چاہیے۔ لیکن اس بات کا انتظام کرنا کہ ہمیں کس وقت کتنے کارب کی ضرورت ہے اور وہ کتنی مقدار و معیار کی غذاؤں سے میسر ہے کارب کاؤنٹنگ کا نظام کہلاتا ہے۔ اس سلسلہ میں صرف غذائی ماہر ہی فرداً فرداً بہتر غذائی پلان ترتیب دے سکتا ہے۔ ماہر غذا کسی خاص مریض کو مدِ نظر رکھنے کی بجائے اجتماعی طور پر تجویز کردہ پلان آگاہی اور سمت تو مقرر کر سکتے ہیں لیکن کسی ایک ذیابیطسی فرد کیلئے کارگر ثابت نہیں ہو سکتے۔

گلائی سیمک انڈکس یا شوگر یت:

ذیابیطس میں تمام میٹھی اشیاء کھانا بند کر دینا ایک قدیم طریقہ علاج ہے۔ اب ہر غذا کا گلائی سیمک انڈکس یا شوگر یت جانچ پڑتال کر کے مقرر کر دی گئی ہے۔ جس کا جاننا معالج کے علاوہ مریض کیلئے بھی ازحد ضروری ہے۔ شوگر یت کی تعریف یوں کی جا سکتی ہے کہ تمام نشاستی کاربوز چونکہ آہستہ آہستہ گلوکوز مہیا کرتے ہیں۔ بس ان کی شوگر یت کم ہے اور تمام شکری کاربوز ایک دم سے جسم کے استحالی نظام میں گلوکوز ایمرجنسی لگا دینے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس لیے ان کی شوگر یت زیادہ ہے۔

اگر ذیابیطسی فرد باقاعدگی سے اپنی خون کی شکر جانچتا رہے تو وہ تمام غذائی اجزا کے اثرات کے لحاظ سے کم یا زیادہ شوگر یت تجویز کرتے ہیں۔ ان کی شوگر یت عموماً کم ہوتی ہے۔ تب ہی ذیابیطسی افراد کی غذا میں چھان، پھل، سبزیوں اور دالوں وغیرہ کے استعمال پر زور دیا جاتا ہے۔ ہر فرد کیلئے شوگر یت کا ایک الگ معیار ہوتا ہے کیونکہ جسمانی اعتبار سے ہر فرد میں بے تحاشہ تنوع پایا جاتا ہے۔

بس تمام ذیابیطسی افراد کو چاہیے کہ اپنی فزیالوجی اور استحالے پر منطبق ہونے والی غذاؤں کی شوگر یت کو جاننے کی کوشش کریں اور اپنے اپنے پیشہ، عمر، جنس، ورزش اور پسند و ناپسند سے مطابقت رکھنے والی کم شوگر یت کی حامل غذاؤں کا انتخاب خود کریں۔ بلاشبہ پہلے

پہل ان کو ماہر غذا سے مشورہ کرنا پڑے گا مگر آہستہ آہستہ وہ اپنی روزمرہ کی غذاؤں کے خود انتخاب پر قادر ہو جائیں گے۔

فالتو انسولین کی تباہ کاریاں:

final\metabolic syndromm.jpg not found.

یہ درست ہے کہ انسولین ہی خون کی گلوکوز کو توانائی میں تبدیل کرانے کی صلاحیت رکھتی ہے لیکن ایک اہم نقطہ قابل غور ہے۔ ٹائپ ٹو ذیابیطسی افراد میں انسولین ضرورت سے کم پیدا ہوتی ہے لہٰذا وہ اکثر ہائی گلوکوز کا شکار رہتے ہیں۔ ایک شخص انجکشن کے ذریعے انسولین لے رہا ہے اور اس نے کھانے کے اوقات بھی اس حساب سے مقرر کر رکھے ہیں۔ اسی طرح اس کی بلڈ گلوکوز کنٹرول میں رہے گی۔

اب فرض کریں کہ وہ انسولین اسی حساب سے لے رہا ہے مگر کھانے کے اوقات کی مقدار یا کھانے کا معیار بدل جاتا ہے ایسی صورت میں بے حد امکانات ہیں کہ اس کے خون میں اس وقت انسولین موجود رہے گی جب اس کی ضرورت نہ ہوگی اور جب ضرورت ہوتی موجود نہ ہوگی۔

پس ایسا شخص انسولین لینے کے باوجود اپنی بلڈ گلوکوز پر قابو نہ پا سکے گا۔ ایسی صورتحال کا خطرناک ترین پہلو یہ ہے کہ خون میں انسولین کی ایسے وقت موجودگی جب شکر موجود نہ ہو تب جسمانی خلیے انسولین کے خلاف مزاحمت شروع کر دیتے ہیں۔ یعنی خودکار مدافعتی نظام (Auto amune system) جاگ جاتا ہے۔ بس یہی بے وقت کی انسولین دشمن کا کردار ادا کرتی ہے۔ بالآخر نظام ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتا ہے اور نتیجے میں مزید ذیابیطس دل کے امراض اور کینسر جنم لینے لگ جاتے ہیں۔

مندرجہ بالا پس منظر اس غرض سے تحریر کیا گیا ہے کہ قارئین ذیابیطس کے علاج اور کنٹرول کے مراحل کو طے کرتے ہوئے چند ضروری حقائق ضرور مدنظر رکھیں اور ذیابیطس کو جراثیمی بیماری نہ سمجھیں کہ دوائی کھا کر جس سے چھٹکارا پایا جا سکتا ہے۔ جیسا کہ شروع میں عرض کیا گیا ہے کہ اس بیماری کو اپنا محکوم بنانے کے لیے ہمیں چار محاذوں پر بیک وقت لڑنا ہے اور وہ ہیں غذا، سیر، دوائی اور دماغی تناؤ کی تحلیل۔ بس ذیابیطس کے ساتھ چومکھی لڑائی جیسی حالت جنگ برپا رہتی ہے۔

غذائی آگاہی:

کچھ عرصہ قبل جیل روڈ لاہور پر واقع ایک موقر ذیابیطس سینٹر میں ماہرین غذا نے ذیابیطسی افراد کے ساتھ مل کر ایک غذائی آگاہی نشست منعقد کی۔ جس کی اہم خوبی یہ تھی کہ ذیابیطس کے مختلف مدارج سے گزرنے والے ایسے افراد موجود تھے جو ذیابیطس کے خلاف مندرجہ بالا چومکھی لڑائی کامیابی سے لڑ رہے تھے۔ ہم پہلے ان کے سوالات درج کریں گے تا کہ قارئین ان میں سے اپنی مطابقت والا درجہ تلاش کر سکیں۔ آخر میں ایک تلخیص کی صورت میں ان کے جوابات تحریر کریں گے تا کہ ہر طرح کا ذیابیطسی فرد مستفید ہو سکے۔

قارئین آگاہ رہیں کہ ہم جان بوجھ کر ذیابیطس کے شکار افراد کو مریض نہیں لکھتے جو کہ عوام و معالجین کے اس فیصلے کے احترام میں ہے کہ جو گزشتہ بیس برسوں سے ہر ہفتے بلاناغہ دنیا کے ترقی یافتہ ممالک میں "گمنام ذیابیطسی افراد" (Diabetes Annonymous) کے لیے منعقدہ آگاہی محفلوں میں شرکت کر رہے ہیں۔

یا درکھیں غذا میں چکنائی کے زیادہ استعمال سے خون میں کولیسٹرول یا جسم میں چربی بننے کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں۔ بہترین طریقہ تو یہ ہے کہ آپ:۔

(۱) غذا میں نشاستوں کو آہستہ آہستہ شامل کریں۔

(۲) چکنائیاں حتی المقدور کم کرتے جائیں۔ایسا کرتے ہوئے شروع میں سیر شدہ چکنائیوں (دیسی وولائتی گھی، گھٹیا درجہ کے کوکنگ آئل، مکھن، ملائی، کھوپرے وغیرہ کا تیل یا پام سٹیرین آئل کو غیر سیر شدہ چکنائیوں (خالص مکئی، سویابین، کینولہ، زیتون کے تیل) سے بدلتے چلے جائیں اور پھر بعد میں ان کی مقدار بھی کم کردیں۔

(۳) نیز پروٹین یا لحمیات کی بہترین قسموں کا انتخاب کریں مثلاً مچھلی، انڈا، برائلر، سویابین، بیج، پھلیاں، ثابت مسور، چنے اور خشک میوہ جات وغیرہ۔

یہ جاننے کیلئے کہ آپ کے خون میں گلوکوز کی مقدار کتنی رہتی ہے نیز کولیسٹرول وغیرہ کتنے ہیں تو بہتر طریقہ یہ ہے کہ سال میں ایک یا دو بار خون میں کولیسٹرول چیک کرائیں مگر ایک ہفتہ میں تین دفعہ نہار منہ اور تین دفعہ کھانے کے بعد (Post prandial) بلڈ شوگر کا ٹیسٹ کرائیں۔اسی طرح تین مختلف اوقات میں بلڈ پریشر چیک کریں۔اس طرح آپ اپنی ذیابیطس کا درجہ مقرر کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے اور آپ کے مشیر غذا کو آپ کا روزانہ خوراک کا چارٹ مرتب کرنے میں آسانی ہوگی۔اگر آپ صبح تازہ دم اٹھتے ہیں اور خون میں شوگر اور کولیسٹرول کنٹرول ہیں تو نارمل انسان کی ضرورت سے پانچ سو یا ایک ہزار کیلوریز روزانہ کم استعمال کرکے آپ کسی خطرے سے دوچار نہ ہوں گے بلکہ اضافی فائدہ یہ ہوگا کہ وزن قابو میں رہے گا۔

اگر رات سوتے وقت اسنیکس نہ لے کر بھی صبح کے وقت نہار منہ بلڈ شوگر زیادہ ہو تو اس کو انسان کا ایک قدرتی استحالہ سمجھنا زیادہ بہتر ہے۔دراصل قدرت نے انسان کا جسم اس طرح کا بنایا ہے کہ سوتے وقت اس کے بہت سارے خواص اور حواس بھی کام کرنا بند کر دیتے ہیں یعنی انسان نیم مردہ حالت میں چلا جاتا ہے۔پھر سونے کے کوئی چار گھنٹے بعد دماغ سے کچھ ایسے الارم بجنا شروع ہوتے ہیں کہ جسم کے مختلف حصوں سے بعض رطوبتیں خارج ہو کر جسم کو بیداری کیلئے تیار کرنا شروع کر دیتی ہیں۔ان میں سے زیادہ اہم وہ رطوبتیں ہیں جو جگر سے ذخیرہ شدہ گلائی کو گلوکوجن میں بدل کر خون میں پھینک دیتی ہیں۔اس طرح انسانی جسم آہستہ آہستہ طاقت پکڑنا شروع کرتا ہے اور ہم ایک اور دن کے مصائب کا مقابلہ کرنے کیلئے تیار ہو جاتے ہیں۔

قدیم انسان چونکہ نہار منہ شکار کرنے نکلنے کیلئے طاقت چاہتا تھا اس لیے یہ نہار منہ بڑھا ہوا شوگر لیول اس کی مدد کرتا تھا۔یہ سلسلہ آج بھی جاری و ساری ہے۔اس لیے صبح کے وقت ہر شخص کی بلڈ شوگر قدرتی طور پر ایک بار ضرور بڑھتی ہے۔اس ضمن میں اس بات کا اضافہ کرتے چلیں کہ جو شخص اپنی اس صبح کی گلوکوز کو نماز یا سیر کے ذریعے نہیں جلاتا اور کچھ ہلے جلے بغیر ناشتہ پر لپکتا ہے وہ ادھیڑ عمر ہی میں میٹابولک سنڈروم کا شکار ہو کر تیزی سے بڑھاپے کی جانب سفر کرتا ہے۔میٹابولک سنڈروم سے مراد ہے کہ مندرجہ ذیل پانچ میں سے کسی بھی دو علامتوں کا شکار ہونا: ہائی بلڈ گلوکوز، بلڈ پریشر، ہائی بلڈ کولیسٹرول، مرد کا پیٹ 36 انچ اور عورت کا 32 انچ سے زائد ہونا نیز ہائی بلڈ یورک ایسڈ۔

جیسا کہ اوپر عرض کیا گیا ہے کہ نہار منہ قدرتی طور پر بلڈ شوگر زیادہ ہوتی ہے تو ایسی صورت میں ناشتہ کرنے کے بعد یہ درجہ مزید بلند ہوتا ہے جو تقریباً دو ڈھائی گھنٹے برقرار رہتا ہے۔بس یہ عرصہ انسان کے اعضائے رئیسہ نیز مائیکرو ویسکولر سسٹم کے ایک امتحان کا وقت ہوتا ہے۔اگر اس روٹین کو جاری رکھا جائے تو یہ امکانات واضح ہیں کہ ذیابیطس کی پیچیدگیاں مثلاً ہارٹ اٹیک، اسٹروک، فالج، پاؤں کی

بے حسی، گردے کا فیل ہونا، آنکھوں میں موتیا اتر نا یا مستقل اندھا پن، جنسی بے بسی اور دانتوں کا گر جانا وغیرہ) جلد حملہ آور ہو جائیں گی۔

کچھ کھائے پیئے بغیر بلڈ شوگر بڑھنے کا تعلق بھی اس سسٹم سے ہے جو سونے کی حالت میں اوپر بیان کیا گیا ہے۔ چونکہ جسم کو ہر حالت میں توانائی کی ضرورت ہوتی ہے جسے پورا کرنے کی ذمہ داری ہمارے منہ (یعنی کھانا کھانے) کی ہے مگر کھانے کی عدم دستیابی میں ایمرجنسی کا مقابلہ جگر کرتا ہے اور خون میں ذخیرہ شدہ شوگر پھینک دیتا ہے جس سے عارضی طور پر بلڈ شوگر بڑھ جاتی ہے چونکہ چوبیس گھنٹے میں ہم کئی بار کھاتے ہیں اور کئی بار بھوک کے عمل سے گزرتے ہیں نیز کئی بار آرام اور کئی بار مشقت کرتے ہیں۔ بس ایسا ممکن ہی نہیں کہ تمام دن خون میں شوگر کا درجہ ایک جیسا رہے۔ یہ لحہ بہ لحہ ہماری روٹین کے حساب سے بدلتا رہتا ہے۔ پس ایسے خواتین و حضرات یقیناً غلط فہمی کا شکار ہیں جو ہفتوں، مہینوں قبل ٹیسٹ کرائی گئی شوگر رپورٹ پر ہی تکیہ کیے بیٹھے رہتے ہیں۔

اب ہم آتے ہیں اچھے اسنیکس (چھوٹی خوراکوں) کی طرف۔ یہ تو آپ کو معلوم ہے کہ ناشتہ، دوپہر و رات کے کھانوں کو کھانے لیکن ان کے دورانی وقفوں میں لی گئی چھوٹی خوراکوں کو اسنیکس کہتے ہیں۔ اسنیکس کا بنیادی طور پر تعلق آپ کی کیلوریز کی انفرادی تعداد سے ہے چونکہ ہر انسان کا دوسرے انسان کے استحالے سے بے شمار فرق ہوتا ہے۔ اس لیے ان صفحات میں انفرادی طور پر لیے جانے والے اسنیکس کا ذکر نہیں کیا جا سکتا۔ بہر طور چند غذائیں بہترین اسنیکس کا کام دیتی ہیں جن کی مقدار بہر حال ہر کسی کے لیے مختلف ہوگی۔ ان میں کم چکنائی والا دودھ دہی، گنا، کھجور، آم، انگور، کیلا اور جاپانی پھل وغیرہ چھوڑ کر باقی تمام پھل، شکر قندی، مٹر، اروی، شلجم اور آلو وغیرہ چھوڑ کر باقی کی سبزیاں، زیادہ چھان والے بسکٹ، ہلکا قہوہ، چاٹی کی بغیر نمک و چینی کی لسی، ستو، اسپغول کا چھلکا، سادہ براون بریڈ، بھنے ہوئے چنے، ابلی ہوئی مکئی کا بھٹا بغیر کریم والا اسلاد اور بغیر چینی سبز چائے وغیرہ شامل ہیں۔

جہاں تک شہد، گڑ، شکر و چینی وغیرہ کا تعلق ہے۔ یہ سب گلوکوز سے بھرپور ہوتے ہیں جس کو خلیے کے اندر لے جا کر جلانے کے لیے انسولین کی ضرورت پڑتی ہے۔ ان سے کہیں زیادہ پھلوں کی مٹھاس بہتر ہے کہ جن میں گلوکوز کے ساتھ بھرپور انداز میں فرکٹوز (پھلوں کی چینی) ہوتی ہے جو انسولین کے بغیر ہی ہمارے خلیوں میں داخل ہو جاتی ہے اور توانائی مہیا کرتی ہے۔

☆☆☆

1.6.1 میٹابولک سنڈروم

Job\Designs\Abdul Haq\Picture Ghazai Elaj\cancer (1.7).jpg not found.

معاشی نکتہ نگاہ سے معاشرہ ہمیشہ تین طبقات پر منقسم نظر آتا ہے۔مثلاً امیر، متوسط اور غریب ۔لیکن اب دنیا کی بدلتی معیشتوں نے چوتھے طبقے کو بھی جنم دے دیا ہے اور غریب کو مزید منقسم کر کے ''انتہائی غریب'' کی اصطلاح رائج کر دی ہے۔ان چاروں طبقات کے طرزِ زندگی میں بے شمار فرق ہے۔پُرتعیش طرز زندگی کی خواہش میں متوسط طبقہ بھی دھیرے دھیرے کاہلی اور سستی کا شکار ہوجاتا ہے لہٰذا کام کاج کے اوقات کے بعد ٹی وی کے سامنے ''کاؤچ پوٹیٹو (Couch potato) بنے بیٹھ کر بے حرکت زندگی میں ہلکے پھلکے کھانوں سے منہ چلاتے رہنا ،مہمانداری کرتے رہنا اور چائے کے جام لنڈھاتے رہنے سے ممکن ہے اس طبقے کو اپنی امیری کی طرف گامزن گاڑی سا احساس ہوتا ہو لیکن ان کی لاعلمی میں ذیابطیس اور موٹاپا، ہائی بلڈ پریشر، خون میں بے حد چکنائیوں جیسی بیماریوں ان پر وقت سے بہت پہلے حملہ آور ہو جاتی ہیں۔

مذکورہ بیماریوں کی چونکہ اکیلی وجہ پرتعیش زندگی ہے لہٰذا وراثتی وجوہات نیز ملاوٹ والی غذاؤں اور بے وقت کے کھانوں نے غریب طبقے کو بھی اپنی لپیٹ میں لینا شروع کر دیا ہے اور مندرجہ بالا بیماریوں نے بہرطور ہمارے ملک کی آدھے سے زیادہ آبادی کو لپیٹ میں لے رکھا ہے۔بس ان بیماریوں کا ایک وقت پر حملہ میٹابولک سنڈروم کہلاتا ہے۔

میٹابولک سنڈروم کیا ہے؟

محققین کا غالب طبقہ اب دو تعریفوں پر متفق نظر آتا ہے۔اولاً کسی ایک شخص میں مندرجہ بالا بیماریوں کا تعلق اگر دل کے امراض سے جڑ جائے تو یہ میٹابولک سنڈروم ہے۔یا دوم یوں کہ اگر فاقے کی حالت میں خون میں گلوکوز زیادہ ہو یا کھانوں کے فوراً بعد کافی بڑھ جائے مگر اس کے ساتھ ساتھ مندرجہ ذیل نشانیوں میں سے کوئی سی دو ہوں تو یہ بھی میٹابولک سنڈروم ہے۔

(1) پیٹ کا بڑھا ہوا ہونا یعنی مرد کا 36 انچ اور عورت کا 32 انچ سے زائد۔

(2) بلند فشارِ خون یعنی اوپر کا بلڈ پریشر 130 اور نیچے کا 85 سے زائد۔

(3) خون میں ٹرائی گلیسرائیڈز کا 150 ملی گرام فی ڈیسی لٹر سے زائد ہونا۔

(4) خون میں اچھی کولیسٹرول (HDL) کی کمی یعنی مرد میں 40 اور عورت میں 50 ملی گرام فی ڈیسی لٹر سے کم۔

یاد رہے کہ مندرجہ بالا چار میں سے دو نشانیوں کے ساتھ خون کی گلوکوز کا فاقے کی حالت میں 100 ملی گرام فی ڈیسی لٹر یا کھانے کے بعد 140 ملی گرام سے بڑھ جانا بھی شامل ہے۔بس اس حساب سے پانچ میں سے تین نشانیوں کا بیک وقت ایک شخص میں اکٹھا ہو جانا سنڈروم ایکس یا میٹابولک سنڈروم کہلاتا ہے۔

خطرے کے عوامل:

میٹابولک سنڈ روم کی بنیادی وجہ تو کاہلی کی زندگی ہے لیکن چند عوامل ایسے ہیں جو گھوم پھر کر کاہلی و وراثتی خطرات کے گرد ہی گھومتے ہیں۔ ملاحظہ کریں۔

عمر:

میٹابولک سنڈ روم کے مشاہدات سے معلوم ہوا ہے کہ یہ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ بڑھتا ہے مثلاً ایک سروے نے ثابت کیا ہے کہ ایام جوانی (20 سے 30 برس) میں اس کے چانس دس فیصد ہوتے ہیں مگر بڑھاپے (60 تا 70 برس) میں چالیس فیصد ہو جاتے ہیں۔

نسل:

گوروں اور کالوں کی نسبت ایشیا کی اور ہسپانوی نسلوں کے لوگوں میں میٹابولک سنڈ روم کے زیادہ خطرات موجود ہیں۔

مٹاپا:

BMI کا 25 سے زائد ہونا بھی میٹابولک سنڈ روم کے خطرے کو بڑھا دیتا ہے۔ نیز لٹکے ہوئے یا بڑھے ہوئے پیٹ ناشپاتی سے مماثلت والے سے زیادہ خطرناک ہے۔ قارئین جانتے ہیں کہ BMI کو جانچنے کیلئے پونڈوں میں وزن کو 703 سے ضرب دے کر انچوں میں قد کو دو دفعہ تقسیم کرنا مثلاً 147 وزن اور 5 فٹ 2 انچ ہو تو BMI= 27)۔

خاندان میں ذیابیطس کی موجودگی:

اگر ماں یا باپ کو ذیابیطس ہو تو بچے کو بھی ذیابیطس ہونے کے چھ فیصد چانس ہیں۔ اگر دونوں کو ہوں تو 13 فیصد اگر مٹاپا ہو تو 25 فیصد۔ دوران حمل ذیابیطس کی موجودگی بھی خطرے میں اضافہ کرتی ہے۔

دیگر بیماریاں:

بلند فشارِ خون، دل کے امراض اور ریشہ دانی کے مسائل بھی میٹابولک سنڈ روم کے خطرے میں اضافہ کرتے ہیں۔

عورتوں میں سن یاس، سگریٹ نوشی، زیادہ نشاستے والی غذاؤں کا استعمال کاہلی، جگر کا بڑھنا اور بے خوابی وغیرہ سے اس سنڈ روم میں اضافے کا خدشہ ہوتا ہے۔

علاج:

چونکہ میٹابولک سنڈ روم کی ابتدا ہی کاہل طرز زندگی سے ہوتی ہے اس لیے اس کا الٹ کر دینا ہی اس کا بنیادی علاج ہے یعنی جفاکش طرز۔ بسا اوقات ذیابیطس، دل کا مرض یعنی کورنری آرٹری کی بیماری یا فشارِ خون اس قدر بلند ہوتا ہے کہ دوا کا سہارا بھی لینا پڑتا ہے۔ مگر عمومی طور پر اگر ہم طرز زندگی میں کام کاج بڑھا دیں۔ وزن میں کمی لے آئیں تو اس سنڈ روم کے چنگل سے آزاد ہو سکتے ہیں۔

عمومی طور پر جو میٹابولک سنڈ روم کا شکار ہوں اور اس کا تعلق اگر زائد الوزن اور موٹاپے سے جڑا ہوا پایا جائے تو متوازن خوراک اور سیر و ورزش ان مسائل کا بہترین حل ہے۔ آیئے ان عوامل پر نظر ڈالیں۔

مناسب غذا:

مندرجہ ذیل غذائی ہدایات سے بخوبی میٹابولک سنڈ روم پر قابو پایا جاسکتا ہے:۔

روزانہ:

چھان والی روٹی، بھورے چاول، آلو اور دیگر دانے دار اجناس زیادہ سے زیادہ۔
تین بار سبزی (ابلی یا کچی) دو بار موسمی پھل، پھلیاں اور بیج۔
زیتون کا تیل، کچا سالن یا سلاد میں ڈال کر ایک بار۔
کم چکنائی والی دہی، دودھ ایک گلاس، پنیر کا چھوٹا ٹکڑا۔

ہفتہ وار:

مچھلی، برائلر گوشت، انڈے اور بیکری کی اشیاء چند بار استعمال کریں۔

ماہانہ:

سرخ گوشت کم سے کم مقدار میں مہینے میں صرف دو یا تین بار۔

سیر وورزش:

ہفتہ میں پانچ دن تیس منٹ روزانہ اس طرح پیدل چلنا کہ دل کی دھڑکن تقریباً دگنی ہو جائے اور کم از کم بیس منٹ تک دگنی رہے۔ دل کے مریض کو اگر ڈاکٹر نے منع کیا ہو تو اس کا خیال رکھے۔ اس طرح کی سیر یا ورزش کا بلڈ پریشر، خون میں چکنائیوں اور انسولین کے موثر ہونے پر اچھے اثرات کا مشاہدہ کیا گیا ہے۔ نماز ایک قدرتی ورزش ہے۔

☆☆☆

1.7 کینسر

کینسر جسم کے کسی بھی عضو کے کسی بھی حصے میں زندگی میں کسی وقت ہوسکتا ہے کچھ کینسر بچپن میں زیادہ ہوتے ہیں اور کچھ بڑی عمر میں زیادہ ہوتے ہیں کینسر میں متاثرہ خلیات بغیر کسی روک ٹوک کے بڑی تیزی سے بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں اور ارد گرد کی بافتوں اور خون یا لمف ویسلو کے ذریعے جسم کے دوسرے حصوں تک پھیل جاتے ہیں جس کی وجہ سے متاثرہ حصے بے کار ہو جاتے ہیں اور صحیح طریقہ سے اپنے فرائض سرانجام نہیں دے سکتے۔

یورپی ممالک اور امریکہ میں مرنے کی وجوہات میں کینسر دوسرے نمبر پر آتا ہے سب سے پہلے وجہ دل کے امراض ہیں۔ کئی طرح کے کینسر ایسے ہوتے ہیں کہ اگر ان کی ابتدائی مراحل میں تشخیص کی جائے تو علاج کے بعد مریض تندرست ہوسکتا ہے مثلاً پراسٹیٹ گلینڈ، کولون (Colon)، جلد، بریسٹ، عورتوں میں سرویکس (Cervix) وغیرہ کا کینسر۔ یہ سارے کینسر اگر پھیل کر جسم کے دوسرے حصوں تک پہنچ چکے ہوں تو علاج کے ذریعے مریض صرف کچھ اور عرصہ زندہ رہ سکتا ہے لیکن شفاء نہیں ہوتی۔ مردوں میں سب سے عام کینسر پراسٹیٹ گلینڈ، پھیپھڑوں، کولون اور ریکٹم کے کینسر ہیں عورتوں میں سب سے عام کینسر چھاتیوں، کولون، ریکٹم، پھیپھڑوں، بچے دانی کا ہے۔

کینسر کی وجوہات:

کچھ طرح کے کینسر ایک ہی خاندان میں ایک سے زیادہ افراد کو ہوتے ہیں ایسے مریض پیدائشی طور پر ہی اس طرح کے کینسر ہونے کے خطرے میں گھرے ہوئے ہیں۔ اس کی اصل وجہ معلوم نہیں ہے لیکن ان کا تعلق جینز (Genes) سے ہے جو کہ والدین سے بچوں تک پہنچتی ہے۔ جسم میں مدافعتی نظام کا خراب ہو جانا، جیسے کہ ایڈز کی بیماری اور مدافعتی نظام کی کئی اور بیماریوں میں جسم میں کئی طرح کے کینسر ہونے کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے۔

علامات:

کینسر جسم کے کسی بھی عضو میں ہوسکتا ہے اس کی علامات کئی طرح کی ہوسکتی ہیں جو کہ کینسر کی وجہ سے متاثرہ عضو کے افعال میں خرابی کی وجہ سے ہوتی ہے اس کے علاوہ دوسری علامات کینسر کے پھیل کر جسم میں دور تک پہنچنے کی وجہ سے ہوتی ہیں کینسر کے جسم میں موجود ہونے کی وجہ سے کئی طرح کی پیچیدگیاں اور علامات پیدا ہوسکتی ہیں:۔

چھاتی کے کینسر کے ہونے کی صورت میں چھاتی کے اندر گلٹیاں سی بن جاتی ہیں جو کہ ہاتھ سے ٹٹولی اور محسوس کی جاسکتی ہیں۔
اگر کینسر اوپر والی سطح کے قریب ہو تو چھاتی کا نپل (Nipple) ابھرا ہوا اور جگہ اندر کی طرف کھنچ جاتی ہے۔

اگر پھیپھڑوں میں کینسر ہو تو بلغم میں خون ملا ہوا آتا ہے کئی بار سانس لینے میں دشواری ہو جاتی ہے اگر پھیپھڑوں (پلیورل کیوٹی) میں پانی جمع ہو جائے تو سانس آنے میں تکلیف ہوتی ہے اور مریض کو سانس بہت جلد چڑھ جاتا ہے مریض کو کھانسی بھی آتی ہے اور جسم کا وزن بھی کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

اگر قولون یا ریکٹم میں کینسر ہو تو کئی بار انتڑیوں میں رکاوٹ ہو جاتی ہے، ریکٹم سے خون خارج ہوسکتا ہے اور خون میں انیمیا ہوسکتا

ہے جو کہ آئرن کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔اگر کینسر گردوں یا مثانہ میں ہوتو پیشاب میں سرخ رنگ کا خون ملا ہوا ہوسکتا ہےاور اگر کینسر دماغ میں ہوتو دماغ کے فعلیاتی نظام پر اثر پڑتا ہے سیرز ہو سکتے ہیں ایک طرف ٹانگ اور بازو کمزور ہو سکتے ہیں مریض کو سر درد اور قے وغیرہ ہو سکتی ہے۔

Job\Designs\Abdul Haq\Picture Ghazai Elaj\Jinsi Qowat (1.8).jpg not found.

اگر کینسر پھیل کر ہڈیوں تک پہنچ چکا ہوتو ہڈیوں میں سخت درد ہوتا ہے اوران میں فریکچر بھی ہو سکتے ہیں۔جن کو پتھالوجیکل فریکچر کہتے ہیں۔مریض کا وزن بھی کم ہوسکتا ہے جسم میں کمزوری، بھوک کا نہ لگنا، جسم کے عضلات کی نشوونما رک جاتی ہے جسم دبلا پتلا ہو جاتا ہے اگر پراسٹیٹ گلینڈ کا کینسر ہوتو پیشاب کی تکالیف خاص کر پیشاب رک رک کر آتا ہے ابتدا میں علامات وہی ہوتی ہیں جو پراسٹیٹ گلینڈ کے بڑھ جانے کی ہوتی ہے۔اگر یہ کینسر بڑھ کر اردگرد کی ٹشوز اور ہڈیوں تک پھیل جائے پیلوس (پیڑو) اور سپائین (Spine) اور دوسری ہڈیوں میں سخت درد ہوتا ہےاور مثانہ کے منہ پر رکاوٹ ہوتی ہے جس کی وجہ سے مثانہ اور گردوں میں پیشاب متواتر جمع ہوتا رہتا ہے جس کی وجہ سے اس کا سائز بڑھ جاتا ہےاور گردوں کو خاص کر نقصان پہنچتا ہے۔کئی بار جسم میں کینسر کی پہلی نشانیاں جسم کے مختلف سسٹم (خاص کر نروس سسٹم) میں خرابیوں کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے جو کہ کینسر کے پھیلے بغیر ہی ظاہر ہوتا ہےان میں پیری فری نیوروپیتھی، سیری بدل اے ٹیکیا، لمبرٹ ریٹن سنڈروم، پولی مائیوسائی ٹس، ڈرمٹو ہائیومائی سس یہ خرابیاں کینسر کے ظاہر ہونے سے بہت پہلے ظاہر ہوجاتی ہیں اور کینسر بعد میں ان کو پیرانیو پلاسٹک سنڈروم کہتے ہیں۔

کینسر کے لیبارٹری ٹیسٹ:

لیبارٹری ٹیسٹ مریض کی علامات کے مطابق کیے جاتے ہیں مثلاً اگر مریض کو خون میں بلغم آرہا ہےتو چھاتی کے ایکسرے اور ضرورت کے مطابق کیٹ سکین آف چیسٹ پہلے کیا جائے گا۔اگر ریکٹم سے خون آرہا ہوتو Sigmoido Scopy قولون سکوپی اور بیریم ایکسرے کی ضرورت پڑتی ہے اگر لبلبے، جگر کے کینسر کا شک ہوتو جگر تبدیلی اور لبلبے کے الٹراساؤنڈ، کیٹ سکین اور نیوکلئیر سکین کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔جو کہ ایک ماہر معالج ہی کرسکتا ہے جس کے ذریعے صحیح تشخیص کی جاسکتی ہے لیکن کئی بار ایسا ہوتا ہے کہ مریض صرف کمزوری محسوس کررہا ہوتا ہے لیکن اس کا وزن بغیر کسی وجہ سے کم ہوتا جارہا ہوتا ہے جس کی وجہ جسم میں کسی جگہ کینسر کی موجودگی ہوسکتی ہے۔
اس مرض میں مریض کو کچھ ٹیسٹ کینسر کے شک کو دور کرنے کیلئے کرانے پڑتے ہیں جن میں مندرجہ ذیل ٹیسٹ شامل ہیں:۔

چھاتی کے ایکسرے، جگر اور تلی (طحال) سیرمز اور سکین، گردوں کا الٹراساؤنڈ، عورتوں میں میموگرام، مردوں میں پراسٹیٹ گلینڈ کا معائنہ، پاخانہ میں خون کی موجودگی کیلئے ٹیسٹ عورتوں کی چھاتیوں میں گلٹیوں کی موجودگی کا پتہ کیا جاتا ہے۔

اگر ہڈیوں میں درد ہوتو بون سکین (Bone Scan) کیا جاتا ہے۔

مردوں میں فوطوں میں گلٹیوں کا پتہ کیا جاتا ہے اگر جلد پر کوئی غیر نارمل گروتھ ہو جو کہ کینسر کی وجہ سے ہوسکتی ہے تو اس کا معائنہ کیا جاتا ہے اگر اوپر والے ٹیسٹ یا معائنہ کروانے سے خرابی کا پتہ نہ چلے تو کئی بار کیٹ سکین کرانے اور بائی آپسی (Biopsy) کی ضرورت پڑتی ہے۔خون میں کچھ ٹیسٹ کروائے جاتے ہیں جو کہ پازیٹو ہوتے ہیں مثلاً پی ایس اے (Prostate specific antigen) جو کہ پراسٹیٹ گلینڈ کے کینسر میں نارمل لیول سے بڑھ جاتی ہے۔سی ای اے (Carcinoemoryonic

Fetoproten ہے جوکہ انتڑیوں کے کینسر میں بڑھ جاتی ہے لیکن یہ جگر اور پھیپھڑوں کی کچھ بیماریوں میں بھی بڑھ جاتی ہے (Anitgen جوکہ فوطوں کی کچھ اقسام کے ٹیومرز میں خون میں بڑھ جاتی ہے۔

کینسر کے اصول علاج:

کینسر کے علاج سے پہلے اس کی سٹیجنگ کی جاتی ہے جس سے یہ پتہ چلتا ہے کہ آیا کینسر ایک جگہ یا دوسری جگہوں تک پھیل چکا ہے اگر یہ ایک جگہ موجود ہو تو اس جگہ کی سرجری کر کے نکال دیا جاتا ہے اس کے لئے ریڈی ایشن (Radiation) اور کیمو تھراپی (Chemotherapy) کی ضرورت نہیں پڑتی اگر کینسر اردگرد کی ٹشوز اور جسم کے دوسرے حصوں تک پھیل چکا ہو تو کیموتھراپی اور ریڈی ایشن کے ذریعے اس کو کچھ حد تک کنٹرول کیا جا سکتا ہے لیکن آخر کار یہ مریض کی موت کا باعث بن جاتا ہے علاج کرنے سے مریض علاج نہ کرنے کے مقابلے میں زیادہ عرصہ زندہ رہتے ہیں سرجری کے علاوہ کینسر کا علاج دوسرے طریقوں سے کیا جاتا ہے۔

ریڈیوتھراپی:

آئیونائزنگ ریڈی ایشن (Ionising Radiation) کینسر کے سیلز میں ڈی این اے پر اثر کر کے ان کو تباہ کر دیتی ہے لیکن اردگرد کے ٹشوز کے طبعی خلیات کو بھی ریڈی ایشن کی وجہ سے نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ رسولیوں (Tumours) کی باونڈریز کا بالکل صحیح پتہ ہو اور صرف اس حصہ کو ریڈی ایشن دی جاتی ہے۔ اس کو کرنے کے کئی طریقے ہیں ریڈی ایشن کو جسم کے باہر سے دیا جاتا ہے لیکن کئی بار خاص طور پر بچے دانی اور سرویکس کے کینسر میں بچے دانی کے اندر ریڈی ایشن دینے والے مادے کو کچھ دنوں کیلئے رکھا جاتا ہے جس کے نتیجے میں اردگرد کی ٹشوز میں رسولی کو بڑی مقدار میں ریڈی ایشن دی جا سکتی ہے باہر سے ریڈی ایشن کو عموماً اس کی شکل میں کچھ ہفتوں دیا جاتا ہے۔

کیموتھراپی:

کیموتھراپی میں استعمال ہونے والی سب ادویات خلیات کے میٹابولزم اور نشوونما پر اثر انداز ہوتی ہیں اس طرح کینسر کے سیلز کی گروتھ کم یا ختم ہو جاتی ہے لیکن یہ ادویات طبعی خلیات پر بھی اثر انداز ہو کر کئی طرح کی پیچیدگیاں پیدا کرتی ہیں ان میں مندرجہ ذیل گروپس ہیں:۔

Antimetabolites	اینٹی میٹابولائٹس
Alkaloids	الکلائڈز
Nitrosourea	نائٹروس یوریا
Alkylating Agents	الکلائٹنگ ایجنٹ
Antibiotics	اینٹی بائیوٹک
Other Agents	دیگر ایجنٹ

جسم میں کچھ کینسر کی نشوونما جسم میں موجود ہارمونز پر منحصر ہوتی ہے اس طرح کے کینسر کا علاج اینٹی ہارمونز ڈرگز یا برعکس ہارمون دینے یا ہارمون پیدا کرنے والے اینڈوکرائن گلینڈ کے نکال دینے سے کیا جاتا ہے۔ عورتوں کی چھاتی کے کینسر کے خلیات میں اگر

ایسٹروجن ری سیپٹرز موجود ہوں تو ایسٹروجن کو بلاک کرنے والی ادویات سے علاج کیا جاتا ہے اس کے علاوہ جوان عورتوں میں بیضہ دانیوں (اووریز) کو نکال دینے سے بھی ایسٹروجن کی جسم میں پیداوار کم ہو جانے سے کینسر پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ مردوں میں پراسٹیٹ گلینڈ کے کینسر کے خلیات کے اثر کے تحت ہوتے ہیں اس طرح فوطوں کو نکال دینے سے جسم میں ٹیسٹوسٹی رون کی مقدار کم ہونے سے کینسر پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ مردوں میں عام کینسر پھیپھڑوں، پراسٹیٹ گلینڈ اور ریکٹم کا ہوتا ہے عورتوں میں سب سے عام کینسر چھاتی اور سرویکس کا ہے سگریٹ نوشی پھیپھڑوں کے کینسر کی سب سے بڑی وجہ ہے کولون اور ریکٹم کا کینسر زیادہ گوشت خاص کر سرخ گوشت گائے اور بکرے کا گوشت کھانے سے ہوتا ہے۔ منہ کا کینسر تمبا کو نوشی، تمبا کو چبانے اور پان کھانے سے ہوتا ہے۔

عورتیں 50 سال کی عمر کے بعد ہر سال چھاتیوں کے خاص ایکسرے میموگرام کروائیں اپنا پراسٹیٹ گلینڈ (غدہ قدامیہ) چیک کروائیں تا کہ کینسر کی ابتدائی مراحل کی تشخیص ہو سکے۔ عورتوں کو ہر سال Pap Smear کروانا چاہیے جس سے بچے دانی کے کینسر کا پتہ چلتا ہے مردوں کو پاخانے میں خون کی موجودگی کیلئے Occult blood test کروانا چاہیے جس سے کولون کے کینسر کا پتہ چلتا ہے۔ جلد کا کینسر دھوپ میں زیادہ اور متواتر بیٹھنے سے سورج کی الٹراوایلٹ شعاعوں میں بیٹھنے کی وجہ سے ہوتا ہے جسم میں کئی طرح کے کینسر کی اصل وجوہات کے بارے میں ابھی تک کوئی اصل صحیح بات معلوم نہیں ہوسکی ان کا تعلق خوراک، فیملی ہسٹری، آب و ہوا میں کینسر پیدا کرنے والے مادوں کی موجودگی اور جسم میں کئی طرح کے وائرسز کی انفیکشنز ہو سکتی ہیں۔

☆☆☆

1.8 جنسی قوت

حیاتِ انسانی وحیوانی کی بقاء جیسے مقصدِ اعلیٰ کی بجا آوری کے لیے قدرت نے ان میں جنسی خواہش، کشش، لذت اور ملاپ رکھ دیا ہے۔ کچا اور بد کردار ذہن اس نفسانی خواہش کو منفی روپ بھی دے سکتا ہے لیکن بھر پور جنسی ملاپ نہ صرف عمومی جسمانی صحت کا ضامن ہے بلکہ بے شمار نفسیاتی مسائل کا حل اور متوازن زندگی کا پیش خیمہ بھی ہے۔ مرد عورت کے تعلق کو مضبوط بنانے والا یہ جبلی جذبہ شاندار صحت اور غیر معمولی جسمانی قوت خصوصاً جنسی قوت کے بغیر خاصہ مشکل ہے۔ محققین کے نزدیک گو کہ جنسی اختلاط تمام جسمانی و ذہنی لذتوں میں سے پہلے نمبر پر ہے مگر یہ اس وقت کہا جاتا ہے اور کئی ایک نفسیاتی و معاشرتی عوارض کا باعث بن جاتا ہے جب اس کی تکمیل میں دونوں پارٹنرز میں سے کوئی ایک کج روی کا شکار ہو جائے۔

انسانوں میں اس عمل میں پہل کرنے والا مرد ہوتا ہے بلکہ تمام عمل کا محور زن کی جنسی قوت ہے۔ یہی وہ حقیقت ہے کہ جس کا ادراک تجارت پیشہ افراد نے سب سے پہلے کیا اور اس حسین جذبہ کو پیشہ وارانہ میدان میں لا کر تجارت اور دوکانداری میں بدل کر دیا۔ آج لاکھوں معالجین نے اسی تجارت کو پیشہ سمجھ کر چند ایک بنیادی حقائق کو عوام الناس سے پوشیدہ کر دیا ہے اور آج ہم چاہتے ہیں کہ انہی حقیقتوں کے سر بستہ رازوں سے پردہ اٹھایا جائے۔

یہ مسلمہ امر اب سائنس کی کسوٹی پر اتر کر کندن کی طرح روشن ہے کہ ابتدائے پیدائش سے لیکر آخری سانسوں تک ہمارا جسم جو کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں اس کے وراثتی اثرات (کہ جن پر اس کا کنٹرول نہیں) کے علاوہ اول و بنیادی درجہ اس کی غذا کا ہے۔ انسان وہی کچھ بن جاتا ہے جو کچھ وہ کھاتا ہے (You are what you eat)۔ اگر اوائل عمری سے اس کی غذا غیر متوازن تھی جیسا کہ %90 انسانوں کے ساتھ ہو رہا ہے تو بعد ازاں اس کو لازمی اس جنسی کمزوری سے گزرنا پڑے گا کہ جواب غذائی عدم توازن کی بات سمجھ آتے آتے عام مرد بڑھاپے کی سرحدوں کو چھو لیتا ہے۔ ایک مرد اسی (80) برس کی عمر تک جنسی فعل سرانجام دے سکتا ہے۔

یہی وہ خفیہ راز ہے کہ جس کو پھر شارٹ کٹ کے حامی معالجین اور اُسترے کی دھار والی تجارتی کمپنیاں کیش کراتی ہیں۔ پچھلی دو ڈھائی صدیوں سے جنسیت کی کمرشل ازم اتنی مضبوط ہو چکی ہے کہ ہمارے چند صفحات کی تحریر شاید انتہائی ناتواں ثابت ہو۔ بہر حال کارِ خیر میں حصہ ڈالنا ہی انسانی معراج ہے چاہے چڑیا کی چونچ میں پانی کا ایک قطرہ آتشِ نمرود نہ بجھا سکے۔ انسانی جسم روز بروز غذا مانگتا ہے مگر ہم جو اوٹ پٹانگ ہڑپ کرتے ہیں اس سے ہمارے اعضائے رئیسہ مقدور بھر اپنے افعال چلاتے ہیں۔ جنسیت کے حوالے سے ان فعلیاتی افعال میں سرفہرست جگر کا کولیسٹرول بنانا ہے کہ جو اعصابی خلیوں اور جنسی ہارمونز کی پیدائش اور ان کے افعال کو بخوبی سرانجام دینے میں انتہائی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

مرد حضرات میں سالہا سال تک کولیسٹرول کے درجہ کی بے ترتیبی جنسی تعلقات میں بے رغبتی کو جنم دیتی ہے اور ان میں جنسِ مخالف کے لیے کشش برائے نام رہ جاتی ہے۔ نتیجتاً وہ شراکت میں موثر طور پر اپنا کردار ادا نہیں کر پاتے۔ پھر وہی ہوتا ہے جو ہو رہا ہے کہ وہ بازار میں غیر سائنسی اور غیر مستند ادویات کا رُخ کرتے ہیں اور پھر عالمِ نقصانات میں سے اپنا حصہ بقدر جثہ وصول پاتے ہیں۔ اس ضمن میں حقائق مدِ نظر رکھنا ضروری ہے:۔

اول: بُرے کولیسٹرول یعنی ایل ڈی ایل کا 130 ملی گرام سے زیادہ رہنا اور اچھے کولیسٹرول یعنی ایچ ڈی ایل کا 35 ملی گرام

سے کم رہنا۔مردوں میں کولیسٹرول کی بے ترتیبی کہلاتا ہے۔

دوم: انسانی جنسی ضروریات کے مطابق تمام کا تمام کولیسٹرول جسم کے اندر ہی بنتا ہے اور باہر سے غذا کے ذریعے ملائی، مکھن، دیسی گھی، کھوپرے کا تیل، سری پائے، نہاری، بونگ، سموسے، پکوڑے اور ہریسہ وغیرہ کھا کر جنسی رغبت کا انتظار کرنا محض غلط فہمی تو ہوسکتا ہے سند عقل ہرگز نہیں۔

سوم: بازار میں میسر غیر سائنسی نسخہ جات وقتی تحریک تو دے سکتے ہیں مگر جسم کے خشک سوتوں کو جاری نہیں کر سکتے۔ پس وقتی افاقہ کے بعد بے چارے جگر اور گردوں کا ستیاناس مار دیتے ہیں۔ کیونکہ جگر نے ان غیر سائنسی نسخہ جات کے زہریلے اثرات دور کرنا ہوتے ہیں جو اس کی ہمت سے بڑھ جاتے ہیں اور گردوں نے فاسد مواد کو خارج کرنا ہوتا ہے۔اس کی کارکردگی پر بوجھ بن جاتے ہیں۔غذاؤں کے ذریعے حاصل شدہ یہی قوتیں گوشت خون و چربی بن کر جگر اور گردوں کو متاثر کرتی ہیں۔

چہارم: کمرے کے لیے درجہ حرارت پر جم جانے والی چکنائیاں خون میں بُرے کولیسٹرول یعنی ایل ڈی ایل کا درجہ خاصہ تیزی سے بڑھاتی ہیں۔

معدنیات:

اب آیئے معدنیات کی طرف بحالی شباب اور جنسی قوت و توانائی کے لیے معدنیات کے فوائد کو حتمی طور پر تسلیم کرلیا گیا ہے۔ ان میں سرفہرست پوٹاشیم، تانبا (کاپر)، میگنیشیم، زنک، سلینیم اور فولاد ہیں۔ان سب معدنیات کی تعریف وغیرہ قارئین اکثر پڑھتے رہتے ہیں اس لیے یہاں صرف مختصراً ان کی وجہ شہرت جنسی قوت کے حوالے سے بیان کی جارہی ہے۔

پوٹاشیم: اعصاب وعضلات کی کمزوریوں کو دور کرتا ہے اور ہم جانتے ہیں کہ جنسی اختلاط محض اعصاب وعضلات ہی کے دم سے بھرپور رہتا ہے۔

کاپر (تانبا): خاص لمحات میں کیف وسرور کے احساسات کو تقویت فراہم کرتے ہیں۔

میگنیشیم: اعصاب وعضلات کے باہمی ربط کو موثر طریق پر قائم رکھتا ہے۔ظاہر ہے کہ جنسِ مخالف کو سوچنے، دیکھنے، سونگھنے اور اتصال سے متحرک ہونے والے اعصاب اگر عضلات کو ہوشیار نہ کرسکیں تو جنسی اختلاط عدم توازن کا شکار ہوجائے گا۔

زنک یا جست: معدنیات میں جنسی حوالوں سے سرفہرست ہے۔یہ تقریباً 200 سے زائد بنیادی خامروں (انزائمز) کا جزو لاینفک ہونے کے سبب کمزور خلیوں کو صحت مند خلیوں میں بدل دیتا ہے۔اس کے متوازن استعمال سے جسم سے کھوئی ہوئی جنسی طاقت واپس آتی ہے بلکہ بڑھتی ہے۔سونگھنے کی صلاحیت بھی بڑھاتا ہے۔

سلینیم: کی کمی سے عضلات میں سکڑاؤ اور درد پیدا ہوتا ہے۔پس آلہ تناسل میں بھی غیر قدرتی سکڑاؤ آجاتا ہے۔

لوہا: لوہے کی بذریعہ غذا فراہمی سے ہیموگلوبن جیسی پروٹین بنتی ہے جو آخری خلیے تک آکسیجن پہنچا کر ان کو مضبوط کرتی ہے۔ لہٰذا یہ ازدواجی وظیفے کی کثرت سے بھی جنسی نظام میں نقاہت نہیں آنے دیتی۔

کیلشیم: کیلشیم تعارف کا محتاج نہیں۔ یہ پٹھے مضبوط کرتا ہے بس دوران وظیفہ آلہ تناسل نہ صرف مضبوط رہتا ہے اور ٹھہراؤ کا باعث بنتا ہے بلکہ عورتوں میں بھی اس کی کمی دور کر کے لیکوریا وغیرہ کے مسائل پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

مندرجہ بالا تمام معدنیات کا کردار چونکہ جنسی قوت کی بحالی و برقراری میں بے حد اہم ہے اس لیے جب تک متوازن یا مناسب غذا کے استعمال کو اصولی طور پر مدنظر نہ رکھا جائے تو یقین کریں بہتر سے بہتر طاقتور اور اکسیر ادویہ بھی بے سود رہیں گی۔اگر ایسی ادویہ کے

مفید اثرات وقتی طور پر ظاہر ہو بھی جائیں تو بھی غلط غذاؤں کے استعمال سے ان کے اثرات جلد ہی ضائع ہو جائیں گے۔

غذائیں:

معدنیات اور کولیسٹرول وغیرہ کا ذکر محض اس لیے کیا گیا ہے تا کہ قارئین کرام جنسی قوت اور اس کے پس پردہ غذائی عوامل کے بارے میں کما حقہ آگاہی حاصل کر سکیں۔ لیکن جب تک یہ نہ بتایا جائے کہ مندرجہ بالا معدنیات کا منبع غذائیں کونسی ہیں اور انہیں کیسے استعمال کیا جائے موضوع تشنہ رہ جائے گا۔ مثال کے طور پر اٹھارویں صدی کے بدنام زمانہ کردار اطالوی کیسانووا کو جب پتہ چلا کہ کیلشیم و دیگر غذائی اجزا گھونگے میں بھر پور ہیں تو اس نے اپنا رنگین کھیل برقرار رکھنے کے لیے روزانہ پچاس کچے سمندری گھونگے (Oyster) کھانا شروع کر دیے۔ اس طرح کی بد روایات سے بچنے کے لیے چند ایسی غذاؤں کا ذکر کیا جا رہا ہے جو مرد و عورت دونوں میں جنسی جذبے بیدار اور کارگزاری جوان رکھنے کے ساتھ ساتھ عمومی صحت پر نہ صرف اچھے اثرات ڈالنے کی صلاحیت رکھتی ہیں بلکہ ان کے مسلسل استعمال سے کسی نئی الجھن میں گرفتار ہونے کا اندیشہ نہیں ہے۔

ذہن میں رہے کہ یہ غذائی تجاویز ایک عام صحت مند انسان کے لیے ہیں۔ اگر کوئی قبل ازیں بلند فشار خون، ذیابیطس یا بواسیر جیسے مسائل سے دوچار ہے تو ان غذاؤں کے بارے میں اپنے معالج سے ضرور رجوع کریں۔

ادرک وسونٹھ:

یہ غذائی ویاگرا ہے اور اعضائے تناسل کی جانب خون یا بہاؤ تیز کرتا ہے۔ معمولی سا لینے سے ہی جسم میں گرماہٹ آجاتی ہے لیکن زیادہ کھانا بلڈ پریشر اور بواسیر پیدا کر سکتا ہے۔

پیاز:

پیاز تیس کے قریب خامروں پر مشتمل ہے جو ہاضمہ تیز کرنے کے علاوہ خون پتلا رکھتا ہے جنسی وظیفے میں مددگار ہے۔

لہسن:

پیاز جیسی خصوصیات رکھتا ہے۔ کولیسٹرول کم کر کے جنسی ملاپ کی خواہش تیز کرتا ہے۔ خون کے بہاؤ کو بڑھاتا ہے۔

مولی:

اس کے ذائقے کی تیزی جنسی حلاوت میں بڑھوتری کا باعث بنتی ہے۔ نیز جگر کے افعال کو قابو میں رکھتی ہے تا کہ کولیسٹرول و دیگر کیمیائی مادوں کا اخراج مناسب رہے۔

سلاد:

کولیسٹرول کم کرتا ہے۔ خون کی سپلائی بہتر کرتا ہے۔ عضلات مضبوط کرتا ہے۔

پودینہ:

عورتوں میں جنسی جذبہ تیز کرتا ہے۔ مردانہ کمزوری دور کرتا ہے۔

کھمبی:

سٹیم روسٹ کر کے کھانے سے شہوت میں اضافہ لاتی ہے۔وٹامن اے اور سی کا خزانہ ہے۔

سرخ مرچ:

Haq\Picture Ghazai Elaj\Depression II 4I.jpg not found.

وٹامن سی سے بھرپور ہے۔گردشِ خون میں اضافہ لاتی ہے۔ اس کے اندر ایک کیمیکل کیپسا سین (Capsaicine) کی موجودگی جنسی انتشار پیدا کرتا ہے۔

کالی مرچ:

جنسی خواہش ابھارتی ہے۔دودھ پلانے والی ماؤں میں دودھ کی مقدار بڑھاتی ہے۔

الائچی:

اس کے اندر دو ایسے مردانہ ہارمونز بنانے والے کیمکلز ہیں جو جنسی اختلاط کی خواہش پیدا کرتے ہیں۔ اس میں پایا جانے والا جزو سینیول (Cineole) مرکزی اعصابی نظام کو بیدار رکھتا ہے۔

زعفران:

اندام نہانی میں تحریک پیدا کرتا ہے۔ضرورت سے زائد استعمال سے ہنسی بے قابو ہوسکتی ہے۔

سونف:

جنسی خواہش بیدار رہتی ہے۔

رائی:

یہ ان جنسی غدود کو تحریک دیتی ہے جو بعد میں مضبوط خواہش پیدا کرتے ہیں۔قدیم یونانی اس کی پیسٹ بنا کر اعضائے تناسل کی تحریک کیلئے استعمال کرتے تھے مگر ایسا کرنا مناسب نہیں کیونکہ یہ جلن بھی پیدا کرتی ہے۔

لوبیا:

اس کے مردوں پر خاص تحریکی اثرات ہوتے ہیں۔

کیلا:

وٹامن بی اور پوٹاشیم ہونے کے سبب زیادہ مقدار میں زنانہ و مردانہ جنسی ہارمونز پیدا کرتا ہے۔

انجیر:

یہ ایک طاقتور جنسی محرک ہے اور عورت مرد کی پیداواری اور بار آوری صلاحیت بڑھاتی ہے۔

سیب:

وٹامنز اور لوہے کا خزانہ ہونے کے باعث جسم کے آخری خلیوں تک آکسیجن پہنچاتا ہے لہٰذا کثرت وظیفہ سے بھی نقاہت نہیں ہوتی۔

جن سنگ:

پاکستان میں اُگ سکتی ہے مگر چینی جن سنگ فراوانی سے میسر ہے۔ ایک طاقتور عضلاتی محرک ہونے کے علاوہ اعصابی محرک بھی ہے اور اتصال کی خواہش تیز کرتی ہے۔ جنسی وظیفے میں انتہا کو مؤثر کرتی ہے نیز تھوڑے وقفے سے دوبارہ سرگرم کرتی ہے۔

ڈمیانہ چائے:

ایک کپ روزانہ ذہن کو جنسی جذبے کی طرف مرکوز رکھتی ہے تیز، پرشور اور تناؤ کی حالت میں کام کرنے والے لوگوں کو بھی جنسی جذبات سے بے گانہ نہیں ہونے دیتی۔

روزمیری پھول:

یادداشت بڑھانے کے ساتھ ساتھ تمام اعصابی مراکز کو متحرک کرتے ہیں۔ گردش خون کو بڑھا کر جنون تیز کرتے ہیں۔

ملٹھی:

اس کی میٹھی جڑیں چبانے سے عورت کی جلد کی چمک دمک بڑھ جاتی ہے نیز اسے زیادہ متحرک کرتی ہے۔

شہد:

ہنی مون کا لفظ ازمنہ وسطیٰ سے رائج ہے کیونکہ وہ نئے جوڑے کو شہد سے بنا مشروب پلاتے تھے تا کہ ان کے اندر بے اولادی کا چانس نہ رہے۔

چاکلیٹ پاؤڈر:

اس کے اندر بعض کیمیکلز دماغ کے پیغام رسانی کے نظام کو متحرک کرتے ہیں۔ اس کے جنسی تحریک پر اثرات کے سبب پرانے وقتوں میں لمبی مذہبی رسومات کے دوران کھانے پر پابندی لگا دی جاتی تھی۔ اگر 70% کا کاؤ ٹھوس سے کالا چاکلیٹ بنایا جائے تو اس کے اندر جنسی کیمیکلز کی بھرمار ہو جاتی ہے۔

ونیلا خوشبو:

اس کی تیز خوشبو اور ذائقہ دماغ کے اندر واقع جنسی مراکز کو تحریک دیتے ہیں۔

مچھلی یا السی کا تیل:

اومیگا تھری چکنے تیزاب کی وجہ سے خون میں بُری کولیسٹرول کا درجہ کم کرتا ہے۔ لہٰذا جنسی احساسات پر کہر نہیں جمنے دیتا۔

وٹامن منرل سپلیمنٹس:

جو لوگ مندرجہ بالا غذاؤں کے عادی ہوں انہیں الگ سے وٹامنز یا معدنیات پر مشتمل ادویات استعمال نہیں کرنا چاہییں کیونکہ

غذاؤں سے حاصل شدہ معدنیات اور وٹامنز نہ صرف ضرورت پوری کر رہے ہوں گے بلکہ ادویاتی طور پر لیبارٹری میں تیار کردہ فوڈ سپلیمنٹس زیادہ تر غیر نامیاتی ہونے کے سبب جسم کا حصہ نہیں بنتے بلکہ جگر پر اضافی بوجھ کا باعث ہوتے ہیں۔

قارئین کرام! ذہن میں رکھیں کہ مندرجہ بالا تمام حقائق خصوصی طور پر مستند ہیں اور جدید غذائی تحقیقات کا سالہا سال کا نچوڑ ہیں۔ مگر ہر شخص کے فعلیاتی نظام میں فرد افرد افرق کے سبب عین ممکن ہے وہ نتائج نہ دیں جن کا ذکر کیا گیا ہے۔ علاوہ ازیں ہمارے ہاں متواتر میڈیکل چیک اپ کا رواج نہیں لہٰذا ہم جسم کے اندر پنپنے والے مختلف عوارض سے خاصہ عرصہ بے خبر رہتے ہیں۔

بس ایسے حالات کا مقابلہ کرنے کے لیے نیز مندرجہ بالا غذاؤں سے بھرپور فائدے کی خاطر اپنے غذائی ماہر کے مشورے کے بغیر کوئی قدم نہ اٹھائیں۔ جنسی جذبہ بنیادی انسانی جبلت ہے لیکن اس میں اندھا ہونے کی بجائے ہوش کے ساتھ مذہبی وطبی اصولوں کا احترام لازم ہے۔

1.9 ڈپریشن

کسی بھی انسان کے ذہنی دباؤ (Depression) بلکہ ذہنی تناؤ (Tension) کی جڑیں اس کی روزمرہ غذاؤں میں پیوست ہوتی ہیں۔ بلکہ یوں کہنا زیادہ مناسب ہوگا کہ غذا اور ذہنی دباؤ کا آپس میں وہی تعلق ہے جو جسم کا اس کے دماغ کے ساتھ ہے۔ امریکن تحقیقات کے مطابق انسان کی غذا اس کے ذہنی دباؤ کی براہ راست وجہ ہو سکتی ہے۔

دنیا بھر کی دو تہائی سے زائد آبادی ذہنی دباؤ کا شکار ہے۔ پاکستان کا شمار بھی ان ممالک میں ہوتا ہے جہاں ذہنی دباؤ اور ذہنی تناؤ کے مریضوں کی تعداد دو تہائی سے زائد ہے۔ یہ الگ بات ہے کہ کل مریضوں کا محض دو فیصد ادویات کا استعمال کرتا ہے۔ امریکہ میں 1987ء سے 1997ء کے دوران مریضوں کی تعداد میں چار گنا اضافہ ہوا اور ادویات استعمال کرنے والے بھی دگنے ہو گئے۔ خصوصاً 9/11 کے سانحہ کے بعد ان مریضوں میں تیزی سے اضافہ ریکارڈ کیا گیا ہے جن کو نیند کی کمی، وحشت، کم طاقتی، نشہ، کھانے میں گڑبڑ اور دیگر غیر صحت مندانہ رجحانات کی شکایات تھیں۔

انسانی دماغ کی ساخت:

انسانی دماغ اوسطاً پندرہ کھرب خلیوں پر مشتمل ہے جن کو نیوران (Neuron) کہتے ہیں۔ ان کی درمیانی جگہ کو بے شمار دیگر خلیے پر کرتے ہیں اور یہیں پر میلوں کے حساب سے خون کی نالیاں بھی نیورانز کو سیراب کرنے کے لئے گزرتی ہیں۔ انسانی دماغ کو کل جسم سے گزرنے والے خون کا 25% چاہیے ہوتا ہے حالانکہ وزن کے اعتبار سے دماغ جسم کا صرف 3% ہوتا ہے۔ دماغ کا نمایاں ایندھن گلوکوز ہے۔ جونہی اس کا درجہ گرتا ہے تو ہم تھکاوٹ، ذہنی تناؤ کے علاوہ صاف طور پر سوچنے کے قابل بھی نہیں رہتے۔

اچھے موڈ کا ضامن...... سیروٹونن:

اگر ہم اپنی موڈ کی کیمسٹری کی گہرائی میں جائیں تو ہمارے دماغ کے اندر سیروٹونن (Serotonin) کی نشاندہی ہوگی جسے ہم مختصراً اچھے محسوسات برقرار رکھنے والا کیمیکل کہہ سکتے ہیں۔ یہ کیمیکل سب سے پہلے تو خون کے سیرم (Serum) کے اندر موجود پایا گیا اور اس کی خصوصیت یہ جانی گئی کہ یہ خون کی نالیوں کو کیڑنے والا طاقتور ایجنٹ ہے۔ یہ 1948ء کی بات ہے لیکن بعد میں تجربات سے ثابت ہوا کہ اس کا اصل تعلق انسان کے مرکزی اعصابی نظام سے ہے۔ اس کا کیمیائی نام 5.HT یعنی فائیو ہائیڈروکسی ٹرپٹامین (5.Hydroxytryptamine) ہے۔ یہ قدرتی طور پر پائنیل گلینڈ (Pineal gland) کا ہارمون ہے یہ گلینڈ دماغ کے بیچوں بیچ کافی گہرائی میں واقع ہے۔ ایک عام انسان کے اندر اس کی مقدار محض پانچ تا دس ملی گرام ہوتی ہے جس کا 90% غذائی نظام انہضام کے اندر پایا جاتا ہے اور بقایا 7% خون کے اندر جبکہ 3% دماغ میں موجود رہتا ہے۔

ساخت اور سیروٹونن کی بناوٹ:

یہ ہارمون ہماری غذاؤں میں موجود لحمیات یا پروٹین کے ایک اہم جزو ٹرپٹوفین (Tyrptophan) سے وجود میں آتا ہے ۔یہ غذائی ٹرپٹوفین نظام انہضام ہی کے اندر انتڑیوں میں 5-HT کی شکل میں بدل جاتا ہے جس سے فوراً سیروٹونن وجود میں آجاتا ہے۔ جونہی ایسا ہوتا ہے تو دماغ میں موجود پائنیل گلینڈ ایک رات کے اندر ہی اسے ایک نیند لانے والے ہارمون یعنی میلاٹونن (Melatonin) میں بدل دیتا ہے۔

اس سارے عمل میں وٹامن B6 یعنی پائریڈوکسن کا عمل دخل زیادہ ہے۔جسم کو سکون میں لانے، ہلکی نیند کے ہلکورے دلانے اور نیم نشے کی سی کیفیت میں مبتلا کرنے والے دیگر کیمیکلز بھی جسم میں بنتے رہتے ہیں ۔ جیسے ڈوپامین (Dopamine) اور نارایپی نیفرین (Nor epinephrine)۔ مگر ان کا عمل کرنے کا انداز سیروٹونن سے قدرے مختلف ہے ۔سیروٹونن اگر مکمل حالت میں غذا میں لی جائے یا اس کے ٹیکے لگا دیئے جائیں تو یہ خون کی رکاوٹیں (Barrier) عبور کر کے دماغ میں داخل نہیں ہو سکتا۔اس لئے غذا میں ٹرپٹوفین اس کو بنانے کی ضامن ہوتی ہے جو کہ پروٹین والی غذاؤں میں موجود ہوتی ہے۔

ذہنی دباؤ کی وجوہات:

ہمارے دماغ میں سیروٹونن اور میلاٹونن کیمیکلز کی مقدار کا ایک مستقل توازن ہوتا ہے۔اگر کسی وجہ سے یہ گڑبڑ ہو جائے اور سیروٹونن کی مقدار گرنا شروع ہو جائے تو انسان فوری طور پر ذہنی دباؤ میں جکڑا جاتا ہے۔

علامات:

ذہنی دباؤ کسی ایک عضو کی بیماری نہیں ہے بلکہ اس کے دماغ میں موجود گلینڈز سے تعلق کی وجہ سے یہ پورے جسم کی بیماری بن جاتی ہے۔مثلاً یہ ہمارے خیالات اور برتاؤ کو مروڑ ڈالتی ہے۔اس کے نتیجے میں نہ صرف ہماری جسمانی صحت متاثر ہوتی ہے بلکہ جذبات کو بھی شدید ٹھیس پہنچتی ہے۔ جو اس کا شکار ہو جاتا ہے ۔وہ آہستہ آہستہ نہ تو کام کاج کے قابل رہتا ہے۔نہ دوسرے لوگوں سے تعلقات خوشگوار رکھ سکتا ہے اور اس طرح اپنی دیگر تمام ذمہ داریوں کو نبھا نہیں سکتا۔

اس کی نمایاں علامات میں موڈ کا خراب ہونا، گھبراہٹ، تشدد، توجہ دینے میں ناکامی، اعتماد کی کمی، بے خوابی، بے قابو بھوک، سستی و کاہلی، ڈر خوف، احساس بے مائیگی، تھکن اور چڑچڑاپن وغیرہ شامل ہیں۔

مضر اثرات:

اگر سیروٹونن کو براہ راست ٹیکے کی شکل میں اس مقصد کے لئے جسم میں داخل کیا جائے کہ یہ ذہنی دباؤ سے چھٹکارا پانے میں مدد کرے تو یہ اس مقصد کو حل کرنے کے ساتھ ساتھ چند ایک خطرناک نتائج بھی دے گی۔جن میں شدید درد، کھانسی، چبھن آمیز محسوسات، جی متلانا، کڑل اور دیگر ناخوشگوار علامات شامل ہیں ۔جنسی کمزوری و عدم دلچسپی بھی اس کے برے اثرات میں سے ایک ہے۔

غذائی علاج کی اہمیت:

جیسا کہ عرض کیا جا چکا ہے کہ ذہنی دباؤ کو کم کرنے والا کیمیکل سیروٹونن براہ راست خون کے اندر موجود رکاوٹیں عبور کر کے دماغ تک نہیں پہنچ سکتا ہے۔اس لئے کافی تحقیق کے بعد یہ نتیجہ سامنے آ رہا ہے کہ سیروٹونن کو بنانے والے غذائی اجزاء ہی محض اس بات کی ضما

نت ہیں کہ وہ نظام انہضام سے گزرنے کے بعد بطریق احسن سیروٹونن کی مقدار دماغ کے اندر بڑھا دیں تا کہ ذہنی دباؤ سے مستقل نجات مل جائے۔

طبی علاج، لائف سٹائل، مصروفیات اور عبادت وغیرہ کے علاوہ غذا ذہنی دباؤ کم کرنے بلکہ ختم کر دینے کی بدرجہ اتم صلاحیت سے مالامال ہے۔ غذا کے اندر ذہنی دباؤ کی علامات ختم کرنے کی خوبی موجود ہے۔ چونکہ یہ ایک قدرتی طریق علاج ہے اس لئے یہ نہ صرف مضر اثرات پاک ہوتا ہے بلکہ مریض کے لئے بے حد تا دیر پرسکون رہنے کی بھی ضمانت دی جا سکتی ہے۔

ہمارے جسم مختلف قسم کے ہارموز، اعصابی رسد گاہیں اور دیگر کیمیکلز کے اپنا اپنا کام کرتے رہنے کے نتیجے میں ہمارے احساسات اور ردعمل جنم لیتے ہیں۔ ان میں سے سیروٹونن ہمارے موڈ پر اثر انداز ہونے والا کیمیکل ہے۔ یہ ہمیں تسکین، نیند اور سکون کا احساس دلاتا ہے۔ اگر دماغ کے اندر سیروٹونن کا درجہ گر جائے تو ہمارے اوپر ذہنی دباؤ پڑنا شروع ہو جاتا ہے۔

ذہنی دباؤ کم کرنے والی غذائیں وہ ہیں جو کہ اکثر و بیشتر وٹامنز اور معدنیات پر مشتمل ہوتی ہیں۔ حالانکہ سابقہ تفاصیل تو اس چیز کی متقاضی ہیں کہ مریض کو پروٹین سے بھری غذائیں لینی چاہئیں۔ مگر ہمارے جسم کی کیمسٹری اتنی پیچیدہ ہے کہ بظاہر عام سے نظر آنے والے اجزاء اندرونی نظام انہضام سے خاصے مختلف انداز میں کام کرتے ہیں۔ لہٰذا پروٹین والی غذاؤں (گوشت، دالیں، دودھ وغیرہ) میں موجود ضروری امائنو ایسڈ، ٹرپٹوفین جسم کو سپلائی کرنے میں مدد دینے کے لئے آہستہ آہستہ چینی (گلوکوز) سپلائی کرنے والی کاربو غذاؤں کی مدد کی ضرورت پیش آتی ہے۔

کاربو غذائیں کھانے سے دماغ میں سیروٹونن کا درجہ کیسے بڑھتا ہے؟

یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ کاربو غذائیں دماغ میں سیروٹونن کے درجہ کو بڑھاتی ہیں۔ لیکن دماغ میں سیروٹونن بڑھانے کی خاطر غذاؤں کا استعمال ایک مشکل مرحلہ ہے۔ وجہ یہ ہے کہ سیروٹونن کی خصوصیات مختلف افراد میں مختلف اثرات کی حامل ہو سکتی ہیں۔ چند لوگوں میں اس سیروٹونن کی وجہ سے موڈ میں عارضی بہتری آ سکتی ہے۔ دوسرا مسئلہ یہ بھی ہے کہ ایسی غذائیں جو سیروٹونن کو بڑھانے کا باعث بن رہی ہیں ممکن ہے صحت مند غذاؤں میں ان کا شمار نہ ہو رہا ہو۔ جو کہ صرف غذا کا ماہر ڈاکٹر ہی بہتر طور پر بتا سکتا ہے۔

کاربو غذائیں لینے کے بعد خون میں آہستہ آہستہ گلوکوز کا درجہ بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس گلوکوز کو کم کرنے کے لئے لبلبے سے انسولین نکلتی ہے جو جہاں گلوکوز پر اثر انداز ہوتی ہے وہیں زیادہ تر امائنو ایسڈز (جن سے مل کر پروٹین بنتی ہے) کا درجہ بھی کم کر دیتی ہے۔ پھر غذا میں کاربو غذائیں کم یا زیادہ ہونے کے باعث ٹرپٹوفین کا درجہ دوسرے امائنو ایسڈز کی نسبت ذرا بلند رہتا ہے۔ یہ پھر دماغ میں بلند درجے میں داخل ہو کر سیروٹونن بناتی ہے۔ دلچسپی کی بات یہ ہے کہ ٹرپٹوفین کئی ایک تمی غذاؤں میں موجود تو ہوتی ہے لیکن نظام انہضام کی بعض پیچیدگیوں کے باعث دماغ میں نہیں پہنچ پاتی اور نہ سیروٹونن بنا پاتی ہے۔ اندازہ کریں کہ انسان کی فوڈ کیمسٹری کتنی پیچیدہ قسم کی چیز ہے۔

ایک دوسرا نکتہ بھی ذہن میں رکھنا ضروری ہے اس کا تعلق کاربو غذاؤں کی اقسام سے ہے۔ پہلی قسم ان کاربو غذاؤں کی ہے جن کا شوگر انڈیکس (G1) کم ہوتا ہے۔ بعض جو آہستہ آہستہ ہضم ہو کر دھیرے دھیرے مگر مسلسل گلوکوز مہیا کرتی رہتی ہیں (مثلاً پھل، سبزیاں، چوکر سمیت آٹا اور چھلکے دار دیگر غذائیں) ان کے اندر کافی زیادہ ریشہ (Fiber) ہوتا ہے اور یہی آہستہ مگر مسلسل ہاضمے کے عمل کو جاری رکھتا ہے۔

دوسری قسم زیادہ شوگر انڈیکس والی غذائیں ہیں جو ایک دم سے خون میں گلوکوز کا درجہ بڑھا دیتی ہیں اور پھر ایک دم سے نیچے بھی لے آتی ہیں مثلاً چینی، تمام سوڈے یعنی بوتلیں، مٹھائیاں، گولیاں، ٹافیاں، کیک دیگر میٹھی اشیاء اور سفید آٹا اور میدہ وغیرہ۔ کم شوگر انڈکس

والی غذائیں نہ صرف آہستہ آہستہ ہضم ہوتی ہیں بلکہ خون کی ندی میں بھی سست رفتاری سے داخل ہوتی ہیں اور کوئی ناپسندیدہ ہلچل مچائے بغیر کافی دیر تک خون میں رکی رہتی ہیں۔

لہذا ایک دم سے انسولین کو آ کر حملہ کرنے کا موقع بھی نہیں دیتیں۔اس کے نتیجے میں ایک تواتر سے جسم کو ایندھن فراہم کرنے کے ساتھ دماغ کو بھی ٹرپٹوفین تواتر سے مہیا کرتی رہتی ہیں۔لہذا سیروٹونن کی مقدار دماغ میں مستقل اور پسندیدہ درجے پر موجود رہتی ہے۔ایسی صورت میں ذہنی دباؤ قریب بھی نہیں پھٹکتا۔

اس کے برعکس زیادہ شوگر انڈکس والی غذائیں ایک دم سے گلوکوز بڑھا کر (گلوکوز ایمرجنسی) انسولین کو کام کرنے کا موقع دے دیتی ہیں۔لہذا نہ صرف فوراً جسم کو ایندھن اور دماغ کو سیروٹونن دے کر جلد ہی کریش کر جاتی ہیں بلکہ اس کے نتیجے میں خون میں گلوکوز کی کمی کا رجحان (Hypoglycemia) ظاہر ہو جاتا ہے۔لہذا خون میں سے گلوکوز کے ساتھ ساتھ سیروٹونن کا درجہ بھی گر جاتا ہے۔یہ حالات انسان میں ذہنی دباؤ بڑھانے کا باعث بنتے ہیں۔

☆☆☆

ڈپریشن اور ہماری غذا

Haq\Picture Ghazai Elaj\Jaamani Dard (1.10).jpg not found.

اومیگا 3 فیٹی ایسڈز Omega Three Fatly Acids:

سائنسی تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ اگر ہماری غذا میں ضروری فیٹی ایسڈز (جیسا کہ اومیگا 3 اور اومیگا 6) کی کمی واقع ہو جائے تو ہم ڈپریشن، گھبراہٹ، پرتشدد خیالات اور بے خوابی جیسے مسائل سے دوچار ہو سکتے ہیں۔ اومیگا 3، فیٹی ایسڈز کے سپلیمنٹ استعمال کئے وہ جلد ہی اس مرض سے باہر آتے دکھائی دیئے۔

فیٹی ایسڈز سے مراد وہ چکنائیاں جو جسم خود سے نہیں بنا پاتا لہٰذا ہمیں غذا کے ذریعے حاصل کرنا پڑتی ہیں۔ اومیگا 3 تھری سے بھرپور غذاؤں میں سمندری مچھلی کی بعض اقسام ہیں جن میں چربی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ پسی ہوئی السی، زیتون کا تیل، اخروٹ، حلوہ کدو کے بیج شامل ہیں۔ ان کے علاوہ جن مرغیوں کی خوراک میں السی شامل ہو ان کے انڈے بھی اومیگا تھری سے بھرپور ہوتے ہیں۔

وٹامنز کا کردار:

بی اور سی وٹامنز ہمارے جسم میں ذخیرہ نہیں ہو سکتے اس لئے ہر وقت کمی کا خطرہ درپیش رہتا ہے۔ وٹامن B12, B6، اور فولیٹ کے علاوہ وٹامن سی کی کمی ذہنی دباؤ بڑھانے کا باعث بنتے ہیں جو تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے۔ یہ وٹامن مندرجہ ذیل غذاؤں میں موجود ہوتے ہیں۔

- ☆ **فولیٹ:** پالک، بند گوبھی، ٹماٹر جوس، سرخ لوبیہ، تل اور کھمبی وغیرہ۔ ذہن میں رہے کہ مندرجہ بالا غذاؤں کو زیادہ پکا لینے سے فولیٹ تباہ ہو جاتا ہے۔
- ☆ **وٹامن B12:** حیوانی غذائیں (دودھ، گوشت، پنیر، دہی، انڈے وغیرہ) یا وٹامن B12 کے انجکشن۔
- ☆ **وٹامن B6:** پروٹین سے بھرپور غذائیں مثلاً مرغ کا گوشت، مچھلی، انڈے، کچے چاول، سویابین، جو، گندم، تل، مٹر اور اخروٹ۔
- ☆ **وٹامن سی:** پھل اور سبزیاں، خصوصاً سنگترہ جس میں چکوترا بھی شامل ہے۔ اس کے علاوہ شملہ مرچ پالک اور بند گوبھی۔

معدنیات کا کردار:

اگر ہم جانوروں کے طرز عمل پر غور کریں تو وہ کونسی بات ہے کہ جس پر مرغیاں ایک دوسرے کو چونچیں مار مار کر زخمی کر دیتی ہیں، سور ایک دوسرے کو کاٹنا اور دم میں چبانا شروع کر دیتے ہیں، بھیڑ اور بکریاں ایک دوسرے کو ٹکریں مارتی ہیں۔ یہ ایک طرح کی بے چینی اور

تشدد کا اظہار ہے جو بسا اوقات انسانوں میں بھی نظر آتا ہے خصوصاً غربت کی لکیر کے نیچے زندگی بسر کرنے پر مجبور انسانوں کے اجتماع میں لڑائی جھگڑے اور قتل و غارت عام نظر آتی ہے۔

ان سب مسائل پر قابو پانے کے لئے جانور پالنے والے کسان حضرات اپنے جانوروں کو وٹامن منرل مکسچر پلاتے ہیں تو یہ علامت کم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ یعین ہی غریب طبقہ بھی وٹامنز اور معدنیات کی کمی کا شکار ہوتا ہے لہذا وہ اپنے موڈ پر قابو پانے میں ناکام رہتے ہیں۔ معدنیات کی کمی ذہنی دباؤ کا باعث بن سکتی ہے لہذا مندرجہ ذیل معدنیات کا کردار ملاحظہ کریں:۔

میگنیشیم:

اس کی کمی سے ذہنی دباؤ کے علاوہ کئی ایک جسمانی عارضے بھی لاحق ہو سکتے ہیں کیونکہ میگنیشیم کا اعصابی نظام سے گہرا تعلق ہے۔ بہت ساری غذاؤں میں میگنیشیم سیر حاصل شامل نہیں ہوتا اور ٹینشن اور سٹریس کی وجہ سے جسم میں جانے والا اکثر میگنیشیم خارج ہو جاتا ہے۔ اس سے بھرپور غذاؤں میں کیلا اور سیب شامل ہیں۔

کیلشیم:

یہ مرکزی اعصابی نظام کا جزو مستقل ہے اور جسم میں پٹھوں کی مضبوطی طاقت، کام کرنے کی صلاحیت اور صحت کا ذمہ دار ہے۔ اس کی کمی سے بے چینی، خدشات، بے زاری اور سستی، کاہلی، بے حسی اور جنسی کج روی ہو جاتی ہے۔ جس سے ذہنی دباؤ میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ کیلشیم سے بھرپور غذاؤں میں دودھ اور دودھ کی مصنوعات، سویابین اور امرود وغیرہ شامل ہیں۔

زنک یعنی جست:

یہ بڑھاپے کو روکنے اور جوان خیالات کو قائم رکھنے والی معدن ہے۔ بے شمار ہارمونز کا حصہ ہے اور یاداشت سے اس کا گہرا تعلق ہے۔ اس کی کمی سے عدم دلچسپی، سستی اور کاہلی کے علاوہ سست یادداشت اور بڑھاپے کا عمل تیز ہو جاتا ہے نیز اس کے کم ہوتے ہی جسم میں کاپر درجہ زہریلے پن کو چھو جاتا ہے جس سے خوفزدگی، شک، بے یقینی، عدم اعتماد حتیٰ کہ خودکشی کے رجحانات پیدا ہو سکتے ہیں۔ اس معدن سے بھرپور غذاؤں میں دودھ، کلیجی گردے اور کپورے وغیرہ شامل ہیں۔

لوہا:

اگر لمبے عرصے تک لوہے کی کمی رہے تو اس کے نتیجے میں دیگر مسائل کے علاوہ ذہنی دباؤ بھی ہو سکتا ہے۔ اس کا کام خون کی سرخی، بافتوں کی بناوٹ اور توڑ پھوڑ سے بچاؤ اور بھوک لانا ہے۔ اس کی کمی کی علامات میں بھوک کا اڑ جانا، عام کمزوری، جلد تھکاوٹ، سر درد اور جذبے کی کمی وغیرہ شامل ہیں۔ لوہا گاجر، انار، پالک، لوبیا، کلیجی، کالے چنے، گردے اور تل میں بکثرت موجود ہے۔

میگانیز:

اس کی ضرورت انتہائی کم مقدار میں پیش آتی ہے مگر اس کا کام بہت اہم حصہ ہے یہ وٹامن B اور C کے میٹابولزم کو چلاتی ہے، خون میں گلوکوز کے نظام کا حصہ اور نارا پی نیفرین Norepinephrine جیسے اہم اعمال میں شامل ہے۔ اس کے علاوہ یہ پروٹین میٹا بولزم میں امائنو ایسڈ کو بناتی بھی ہے۔ چونکہ یہ سیروٹونن کا بھی حصہ ہے لہذا اس کی کمی ذہنی دباؤ میں اضافے کا باعث بنتی ہے۔ کمی کی دیگر علامات میں شوگر کے مریضوں میں گلوکوز انتہائی کم ہو جانے کے نتیجے میں پیدا شدہ موڈ کے اتار چڑھاؤ تیز ہو جاتے ہیں۔ وٹامنز اور معدنیاتی

نظام انہضام تباہ ہو جاتا ہے۔ نیز پروٹین والی غذائیں جزو بدن نہیں بنتی ۔میگا نیز سے بھرپور غذاؤں میں گہرے سبز پتوں والی سبزیاں شامل ہیں۔یہ مانع آکسیجن بھی ہے جس کے باعث کینسر وغیرہ سے بچنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

اہم نکات

بس ذہنی دباؤ کے مریضوں کو اپنی روزمرہ کی خوراک پر بھرپور توجہ دینا ہوگی تبھی ان کو دواؤں اور مرض سے نجات مل سکتی ہے۔ اس سلسلے میں مندرجہ ذیل گزارشات پر عمل ضروری ہے۔

(1) دن میں پانچ بار پھل اور سبزیاں کھائیں (تین بار سبزی اور دو بار پھل) کوشش کریں کہ سبزیاں ابلی ہوئی ہوں۔تین بار سبزی سے مراد ڈیڑھ پلیٹ سبزی ہے۔

(2) کم چکنائی والا دودھ استعمال کریں اور اسی دودھ کی بنی اشیاء استعمال کریں۔بیکری کی عام مصنوعات کم چکنائی کی حامل نہیں ہوتی۔ہاں دہی میں کم چکنائی والا دودھ استعمال ہوتا ہے۔اس کے علاوہ پنیر بھی بہتر ہے۔

(3) تمام دن تواتر سے پانی پئیں کیونکہ صرف سادہ پانی (مگر صاف) ہی بہتر موڈ کا ضامن ہے۔چائے، کافی، شراب اور دیگر مشروبات، ذہنی دباؤ میں اضافہ کرتے ہیں۔

(4) میٹھی غذاؤں کو محدود مقدار میں کھائیں اگر آپ ذیابیطس یا موٹاپا کا شکار نہیں بھی ہیں تو بھی ذہنی دباؤ سے بچنے کی خاطر ان غذاؤں سے بچنا چاہیے اور ان کے بدلے میں کاربو غذائیں کھائیں تاکہ وہ آہستہ آہستہ عمل کریں جن میں چوکر، بھورے چاول اور ستو وغیرہ شامل ہیں۔

(5) فاسٹ فوڈ جن کو کچرا غذائیں کہنا زیادہ مناسب ہوگا ان کا استعمال بھی کم کرویں۔سوفٹ ڈرنکس مثلاً کولا مشروبات برگر اور چٹنیاں ہمیں کیفین اور سیر شدہ چکنائیاں بھی فراہم کرتے ہیں جو کہ تحقیقات کے مطابق ذہنی دباؤ میں صرف اضافے کا باعث بھی بن سکتی ہیں۔

(6) شراب اور کیفین کی بندش از حد ضروری ہے کیونکہ شراب ہمارے میٹابولزم کو قدرے تیز کرنے کے بعد سست کر دیتی ہے۔اس سے انسان کی جذباتی کیفیات میں گڑبڑ ہو جاتی ہے۔کیفین میں مصنوعی تیزی دکھانے کے بعد میٹابولیز کو نارمل سے بھی کم کر دیتی ہے جس سے ذہنی دباؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔علاوہ ازیں شراب اور کیفین ہمارے جسم سے پانی نچوڑ کر خارج کر دیتے ہیں جس کے نتیجے میں ہم پانی کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔منہ سے بدبو آنا بھی ڈی ہائیڈریشن کی علامت ہے۔

(7) رات کو سوتے وقت نیم گرم دودھ نفسیاتی آسودگی کا باعث بنتا ہے۔

پرہیزی غذائیں

☆ براہ راست میٹھی غذائیں یعنی جن کی شوگر ریٹ (G2) زیادہ ہوتی ہے۔

☆ تمام کولڈ ڈرنکس اور ڈائٹ سوڈے مثلاً پیپسی، سیون اپ اور کوک وغیرہ۔

☆ چائے، کافی، چاکلیٹ تمام طرح کی سربند غذائیں مثلاً جام، چٹنی، ڈبہ بند پھل اور کیچپ وغیرہ۔

☆☆☆

1.10 جسمانی درد

Haq\Picture Ghazai Elaj\Ghazai Elaraj (1.11).jpg not found.

درد نارمل طبعی عوامل میں پیدا شدہ کچھ ایسی بے چینی و تکلیف کی صورتحال ہے جو کسی اندرونی یا بیرونی زخم، سوجن، چوٹ، سر دردی، بوجھ، تھکن، موسمی اثرات، نیند یا بھوک وغیرہ کے زیر اثر چھوٹی یا لمبی مدت کیلئے پیدا ہو جائے، اگر چوٹ لگنے سے درد پیدا ہو رہا ہو تو اس کے نتیجے میں جسم میں لحمیات کی ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے۔ لہذا جسم کی بعض بافتوں کی تباہی جسمانی وزن میں کمی کا باعث بن جاتی ہے چونکہ مریض حالت درد میں ہوتا ہے یا پھر چوٹ و جراحی وغیرہ کے معاملے میں جذباتی کیفیت کا شکار ہوتا ہے اس لیے ایسی حالتوں میں دیکھا گیا ہے کہ اس کا جی متلاتا ہے اور وہ کھانا وغیرہ مکمل یا جزوی طور پر چھوڑ دیتا ہے۔ اس سبب سے نیز اندرونی بافتوں کی توڑ پھوڑ کی وجہ سے اس کا وزن تیزی سے گھٹنا شروع ہو جاتا ہے۔ ایسے حالات میں اگر مناسب غذا کا خیال نہ رکھا جائے تو صحت یابی کا عمل اور سست ہو جاتا ہے۔ مندرجہ بالا وجوہات کی بنا پر جسمانی درد میں مبتلا افراد کو اگر ذیابیطس بھی ہو تو معاملہ بگڑنے کے قوی امکانات ہوتے ہیں۔

ان حالات میں دواؤں کے ساتھ ساتھ اگر غذائی انتظام کو بھی مدنظر رکھا جائے تو یہ صحت یابی کی طرف انتہائی تیزی سے لے جاتا ہے۔ مثلاً اگر کسی کی جراحی ہو چکی ہو اور بعد ازاں درد کے کرب سے گزر رہا ہو تو ہمارا اولین کام یہ ہونا چاہیے کہ دواؤں کے ساتھ ساتھ اس کی تباہ شدہ بافتوں (ٹشوز) کی مرمت کیلئے اسے زیادہ سے زیادہ توانائی ولحمیاتی غذائیں فراہم کرنا شروع کر دیں اور ساتھ ہی ساتھ کوشش کریں کہ جسم سے مائعات کا اخراج کم سے کم ہو۔ دوران علاج اگر مناسب غذا کا خیال نہ رکھا جائے تو صحت یابی کا عمل سست ہو جاتا ہے۔

ایسے مریضوں میں استحالہ (میٹابولک) شرح بڑھ جاتی ہے۔ جسمانی وزن تیزی سے کم ہونا شروع ہو جاتا ہے حتیٰ جسم کی چکنائیوں کا ذخیرہ تک ضائع ہو جاتا ہے اور جسمانی لحمیات بھی ٹوٹ جاتی ہیں۔ اسی سبب جسم سے نائٹروجن کا اخراج تیز ہو جاتا ہے۔ علاوہ ازیں جسم میں سوڈیم اور پانی کے نمکیات جمع ہونے شروع ہو جاتے ہیں نیز چند ہارمون بھی بڑھ جاتے ہیں جن میں کیٹا کولامین گلوکا گان اور کارٹی سول شامل ہیں انسولین کی حد درجہ کمی ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جن مریضوں کو ذرا لمبا عرصہ بستر پر گزارنا پڑتا ہے وہ غذائی بے احتیاطی کے سبب ذیابیطس کے مریض بن جاتے ہیں۔

جل جانے والے مریضوں میں درد کی وجہ سے تمام جسمانی طبعی عوامل خاصے پیچیدہ ہو جاتے ہیں۔ بظاہر ٹھیک نظر آنے والے مریضوں کو بھی اگر بروقت طبی امداد نہ پہنچائی جائے تو اندرونی تبدیلیوں کے سبب وہ چند گھنٹوں کے اندر موت کا شکار ہو سکتے ہیں۔ وجہ

صرف یہی ہے کہ جسم کا اعصابی نظام سب سے پہلے متاثر ہوتا ہے۔لہٰذا جسم کے تمام ٹشوز کو مناسب آکسیجن اور دیگر اغذائی اجزا فراہم نہیں ہو پاتے۔ جلنے کے نتیجے میں خون کے سرخ ذرات، پلازما اور جسم کے سوڈیم کے درجات کم ہو جاتے ہیں اور اس کی کمی سے گردے کے افعال پر انتہائی برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

مندرجہ بالا تمام نشانیاں اور جسمانی و طبعی تبدیلیاں اس وقت تک جاری رہتی ہیں جب تک درد کا احساس رہتا ہے۔چوٹ، سرجری یا بخار والے مریض تو چند روز میں اس احساس سے باہر نکل آتے ہیں۔مگر کینسر، جوڑوں کی سوجن اور پٹھوں کے عارضوں وغیرہ والے مریض ایک لمبے عرصے تک درد محسوس کرتے رہتے ہیں۔لہٰذا ان کیلئے طبعی تبدیلیوں کا مناسب انداز میں دفاع اور بھی زیادہ ضروری ہو جاتا ہے جس کو سہارا محض غذائی اجزاء کی کمی دور کر کے ہی حاصل ہوتا ہے۔

غذائی تجاویز:

جن مریضوں کو فلو اور نمونیا وغیرہ کے نتیجے میں کم مدتی بخار کا سامنا ہو اور جو زیادہ تر اینٹی بائیوٹک ادویات لے رہے ہوں کو شروع کے دو تا تین روز نرم غذائیں دینی چاہئیں۔مثلاً سوپ و پڈنگ وغیرہ۔طاقت کے ٹانک، دلیا، چاول اور دودھ بھی مفید ہیں۔علاوہ ازیں پینے کیلئے دو تا تین لیٹر مائعات روزانہ ضروری ہیں۔مثلاً پانی، پھلوں کا خالص جوس وغیرہ۔سوڈے وغیرہ کی بوتلیں مضر ہیں۔روزانہ لحمیات کی مقدار بھی زیادہ ہونی چاہیے جو گوشت اور دالوں سے میسر آ سکتی ہے۔

لمبے بخار جو کہ سات یوم سے زائد برقرار رہے کے مریضوں میں لحمیات و توانائی والی غذائیں خصوصی طور پر بڑھا دینی چاہئیں۔ بالخصوص بچوں کیلئے رس، چپاتی اور چاول وغیرہ نرم سے بنا کر تھوڑی تھوڑی مقدار میں ہر دو گھنٹے بعد دیں۔چونکہ ایسے مریضوں کو پسینہ بھی زیادہ آتا ہے اس لیے مائعات ڈھائی تین لیٹر روزانہ دیں تاکہ جسم میں پانی کی کمی واقع نہ ہو۔

سرجری والے مریضوں میں غذا کا خاص خیال رکھنا اور بھی ضروری ہے اور ان کو بعد از جراحی کی علامات کے مطابق غذا فراہم کی جانی چاہیے۔بہر حال لحمیات و توانائی سے بھرپور طاقتور غذا دینا بہت اہم ہے جس میں روزانہ ایک سو تا ایک سو بیس گرام لحمیات اور تین تا ساڑھے تین ہزار کیلوریز توانائی شامل ہو۔اگر مریضوں کے ایسے اعضاء کی جراحت ہو چکی ہو جس کی وجہ سے وہ کھانا کھانے سے دشواری محسوس کریں تو بھی ان کو یہ غذا فراہم کی جائے خواہ چمچ سے حلق ہی میں انڈیلنی پڑے یا ٹیوب سے براہ راست معدے تک پہنچائی جائے۔

یہاں پر لحمیات اور توانائی سے بھرپور ایک چارٹ تجویز کیا جا رہا ہے جسے حسب ضرورت کم یا لمبی مدت کیلئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔یہ جسمانی درد میں یقیناً افاقے کا باعث بنے گا۔ذہن میں رکھیں کہ زیادہ درد یا بخار کی کیفیت میں مریض اکثر جی متلانے کی وجہ سے بھوک محسوس کرتے اور کھانے سے اجتناب برتتے ہیں۔یہ صورتحال بیماری کو طویل کر سکتی ہے یا طبعی توڑ پھوڑ میں اضافہ کر کے دیگر پیچیدہ بیماریاں پیدا کر سکتی ہے۔اس لیے لازم ہے کہ ایسے طریقے اختیار کیے جائیں کہ مریض کو دی گئی مقدار میں غذائیں لازماً کھلائی جائیں۔ نیز پانی، دودھ اور جوس کا دھیان رکھا جائے۔دیا گیا غذائی چارٹ ذیابیطس کے شکار افراد اگر استعمال کرنا چاہیں تو ان پر مٹھاس اور دیگر چھلکے کاربوز وغیرہ کا پرہیز لازم ہے۔وہ اس میں از خود رد و بدل کرنے کی بجائے ماہر غذا سے رابطہ کریں۔

لحمیات و توانائی سے بھرپور غذائی چارٹ روزانہ کی غذا:

تین پاؤ تا ایک لیٹر دودھ، لحمیاتی غذا دن میں تین بار۔گوشت میں مرغی و مچھلی شامل کی جا سکتی ہے۔لحمیات کیلئے انڈے بھی اہم ہیں۔دن میں تین بار تازہ پھل یا ان کا جوس۔مندرجہ بالا غذا کو چھ حصوں میں تقسیم کر کے مندرجہ ذیل طریقے سے فراہم کریں:

وقت	غذا
ناشتہ	پھل کا جوس، کارن فلیکس، دودھ چینی ملا کر، رس یا چھوٹا پھلکا، دودھ کا کپ یا دودھ والی چائے۔
صبح ۱۱ بجے	دودھ یا چائے کا کپ، تازہ پھل ا
دوپہر	ایک پیالی گوشت یا سبزی کا سوپ چمچ، پانی یا جوس۔
سہ پہر	دودھ کا کپ، کمپلان یا لسی (مو
شام	ڈیڑھ چھٹانک روسٹ مرغ یا دو ٹماٹر، بغیر مصالحہ رائتہ۔ گاجر کی پڑ
رات ۱۱ بجے	دودھ یا کمپلان یا معالج کا تجویز کردہ انرجی سپلیمنٹ۔

Haq\Picture Ghazai Elaj\Umdh ki alami (1.11.1).jpg not found.

☆☆☆

1.11 غذائی الرجی

آج کل الرجی بہت عام سا لفظ بن گیا ہے اور دنیا بھر میں اس کے شکار افراد کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے۔ الرجی یا حساسیت کا تعلق جہاں دوسرے ذرائع سے ہے وہیں یہ غذا سے بھی منسوب ہے جسے ہم غذائی الرجی کے نام سے پکارتے ہیں۔

سٹیفین آسٹر کا کہنا ہے کہ جب کوئی شخص داخلی طور پر حساس ہوتا ہے یا حساسیت کا شکار ہو جاتا ہے تو اس پر اس سے قبل اس الرجی کے کئی حملے ہو چکے ہوتے ہیں جن کی وجہ سے اندرونی طور پر وہ اتنا کمزور ہو جاتا ہے کہ الرجی یا کسی دوسری بیماری کے سامنے اس کا مدافعتی حصار ٹوٹ جاتا ہے۔ لہٰذا جب اس پر اس غذا کا دوبارہ حملہ ہوتا ہے تو اس الرجی کو اچانک الرجک ہونے سے تعبیر نہیں کیا جا سکتا۔ اس کا مزید کہنا ہے کہ ماں کا دودھ بچے کو الرجی کے حملوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے لیکن اگر بچہ غذائی الرجی کے جینز لے کر پیدا ہو جائے تو ماں کا دودھ بھی اس پر آہستہ آہستہ بے اثر ہو جاتا ہے۔ ماں کا دودھ بچے کو غذائی الرجی کے اثرات سے دور رکھتا ہے۔

غذائی الرجی کے اسباب:

غذا کے علاوہ الرجی کے دیگر اسباب میں پھولدار پودوں کے زردانوں (Pollen)، گرد و غبار، پھپھوندی (Mold) اور پالتو جانوروں کے جراثیم شامل ہیں۔ لیکن غذائی الرجی ذرا مختلف قسم کی چیز ہے۔ دراصل ہر غذائی مادہ بہت سے کیمیکلز کے ملنے سے بنا ہوتا ہے اس میں کھانے کیلئے تیار کرنے کے دوران اور بھی کئی کیمیکلز ملا دیئے جاتے ہیں۔ کھانا پکانے، منجمد کرنے نیز جراثیم کش عمل (Pasteurizing) سے غذا میں کئی تبدیلیاں آجاتی ہیں۔ یہ کیمیکلز اور تبدیل شدہ غذائی مادے زندہ اجسام یعنی گوشت، دودھ اور انڈے کے اندر پائے جاتے ہیں۔ نیز پودوں، سبزیوں، پھلوں اور جڑی بوٹیوں میں بھی موجود ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں یہ کیمیکلز ایسے نمکیات وغیرہ میں بھی موجود ہوتے ہیں جنہیں غذا کو محفوظ بنانے یا رنگ و خوشبو کی خاطر غذاؤں میں شامل کیا جاتا ہے۔

ہماری مجبوری یہ ہے کہ مندرجہ بالا کیمیکلز کو ہم اپنے جسم کی پرورش کیلئے حتیٰ کہ امراض کے علاج کی غرض سے بھی استعمال میں لاتے رہتے ہیں۔ ہمارے بدن کے اندر جا کر یہ ہمارے خلیوں اور ریافتوں (Tissues) پر اپنے اپنے انداز میں اثر ڈالتے ہیں۔ بعض اوقات یہ اثر خوشگوار ہوتا ہے جیسے کہ چاکلیٹ کا ذائقہ لیکن بعض اوقات ان سے جلن بھی محسوس ہوتی ہے جیسے کہ سرخ مرچیں۔ بعض غذائیں پیٹ میں گیس پیدا کرتی ہیں مثلاً دالیں وغیرہ۔ اسی طرح کیفین جیسے کیمیکلز چڑچڑاپن اور گھبراہٹ طاری کر سکتے ہیں۔ آلو بخارا اور آم جیسے پھل معدے کی نالی میں براہ راست عمل کر کے اسہال لگا دیتے ہیں۔ اسی طرح پنیر میں شامل ٹائرامین (Tyramine) جس طریقہ سے خون کی نالیوں پر اثر انداز ہوتی ہے اسی طریقے سے سر میں درد بھی پیدا کر سکتی ہے۔

غذائی الرجی کا ردعمل:

عام طور پر الرجک ردعمل کی دو اقسام ہوتی ہیں ایک کو اینٹی باڈی الرجی اور دوسری کو سیلولر الرجی (Cellular) کہا جاتا ہے۔ اول الذکر الرجی مخصوص اینٹی باڈی کی زائد از ضرورت مقدار جسم میں پیدا ہو جانے کا نتیجہ ہوتی ہے جو کہ وراثت سے بھی مریض میں آسکتی ہے۔ جوں جوں یہ اینٹی باڈی جسم سے زیادہ پیدا ہوتی جاتی ہے ردعمل بھی زیادہ ہو جاتا ہے۔ اسی لئے اس کو بیش حساسیت (Hypersensitivity) بھی کہا جاتا ہے۔

اس امر سے زیادہ دلچسپ بات یہ ہے کہ یہ اینٹی باڈی ہمارا جسم اس وقت تک زیادہ نہیں بنا سکتا جب تک ہم بسیار خوری نہ کر تے ہوں۔ یہی وجہ ہے کہ ماہرین کسی شخص کی الرجی کا سبب اس کے ان کھانوں میں تلاش کرتے ہیں جنہیں وہ باقاعدگی سے کھاتا چلا آرہا ہو نہ کہ ان کھانوں میں جو اتفاقاً کھا لئے گئے ہوں۔ بس زبان زد عام نظریے کے برعکس الرجی کسی کمزوری یا کسی کمی کا نام نہیں بلکہ یہ ایک شدید ردعمل کا نام ہے جو جسم میں بعض اینٹی باڈیز کے زیادہ مقدار میں داخل ہو جانے کے بعد بعض خلیوں کی جانب سے اظہار برہمی پر سامنے آتا ہے۔

مخصوص اینٹی باڈیز کی زائد مقدار کا جسم میں پیدا ہو جانا الرجی کہلاتا ہے۔ چونکہ ایسے اینٹی باڈیز اور خلیے پورے جسم میں جلد کی اوپر کی سطح سے لے کر ٹشوز کی گہرائی تک پائے جاتے ہیں جو ہر کونے اور ہر گوشے میں موجود ہوتے ہیں اس لئے جوں ہی کوئی غذا ہما رے جسم میں داخل ہوتی ہے اور خون اسے ہر عضو اور خلیے کے اندر پہنچا دیتا ہے تو وہاں پر زائد از ضرورت اینٹی باڈیز یا فعال ترین خلیوں کا اس کے خلاف ردعمل شروع ہو جاتا ہے۔ چنانچہ غذائی الرجی تمام اعضاء، دماغ، پھیپھڑوں، دل، خون کی نالیوں، جوڑوں اور عضلات کو متا ثر کر سکتی ہے اور متنوع قسم کی علامات کا ظہور ہو سکتا ہے۔

غذائی الرجی کا علاج:

دواؤں کے علاوہ ایک عام فہم علاج تو واضح ہے کہ مریض ان تمام غذاؤں سے پرہیز کرے جو اس میں غذائی الرجی کی علامتوں کا باعث ہیں نیز ایک مقررہ مقدار سے بھی تجاوز نہ کرے۔ مگر اس مشورے میں قباحت صرف اتنی ہے کہ ممکن ہے مریض کو اس غذا سے پرہیز کرنا پڑ جائے جو اس کی پسندیدہ ہے مثال کے طور پر چاکلیٹ وغیرہ۔ یہ صورتحال ذرا پیچیدہ ہے۔ اس تجویز کا اصل فائدہ یہ ہے کہ اس طرح غذائی الرجی سے دائمی چھٹکارا ممکن ہے۔ کیونکہ کچھ عرصہ تک ایسی غذائیں ترک کرنے سے بعض اوقات جسم ان کو بعد میں برداشت کرنے لگ جاتا ہے اور وہ دوبارہ شروع کی جا سکتی ہیں۔

اس سلسلے میں عرض ہے کہ جس غذا کو الرجی کے سبب چھوڑنا مقصود ہو اس کے متبادلات لئے جائیں مثلاً دودھ کی جگہ سویا دودھ، گندم کی جگہ چنے، مکئی، رائی، جئی، چاول اور جو یا آلو لیے جا سکتے ہیں۔ چقندر کی چینی کی جگہ گنے کی چینی اور لیکٹوز (دودھ کی چینی) کی جگہ فرکٹوز (پھلوں کی چینی) لی جا سکتی ہے۔ ایک اہم نکتہ قارئین کی توجہ چاہتا ہے اور وہ یہ ہے کہ غذائی الرجی کو غذائی زہریلا پن (Food poisoning) نہ سمجھ لیا جائے۔ ان کی چاہے علامات ایک جیسی ہوں مگر غذائی الرجی کافی عرصہ سے استعمال میں لائی گئی غذاؤں سے وجود میں آتی ہے جبکہ فوڈ پوائزنگ کسی دو یا دو سے زائد غذاؤں کے بیک وقت معدے میں اکٹھا ہو کر فوری طور پر ہونے والے زہریلے اثرات کا نام ہے۔

1.11.1 دودھ کی الرجی

اکثر اوقات بالغ افراد یہ شکایت کرتے ہیں کہ دودھ پینے سے پیٹ میں درد ہوتا ہے بے پناہ گیس پیدا ہوتی ہے پتلے پاخانے وغیرہ لگ جاتے ہیں۔ شکایت بسا اوقات بچوں میں بھی پائی جاتی ہے کہ ان کو جسم کے مختلف حصوں میں اکثر سوزش یا انفیکشن رہتی ہے یہاں تک کہ ناک، کان اور گلے کی سوزش کے علاوہ دمہ ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ سنجیدہ معالجین ایک دم سے دودھ بند کر دینے کی ہدایت کرتے ہیں یا پھر دودھ میں بڑی الائچی اور دارچینی ابال کر پینے کا کہتے ہیں۔

دودھ کی الرجی دراصل دودھ میں موجود قدرتی شکر لیکٹوز کے ہضم نہ ہونے کے سبب وجود میں آتی ہے۔ جس کی وجہ یہ ہے کہ بعض بچے شیر خوارگی سے ہی لیکٹوز کو ہضم کرنے والے خامرے لیکٹیز (Lactase) کی قدرتی کمی کا شکار ہوتے ہیں، جبکہ بچپن سے دودھ چھوڑ دینے والے بچوں میں آگے چل کر اس خامرے کی بتدریج کمی ہوتی ہے۔ وجہ یہ ہے کہ بڑی آنت کے آخری حصے قولون میں جب کافی عرصہ تک لیکٹوز نہ جائے تو اس کا متعلقہ خامرہ آہستہ آہستہ ختم ہو جاتا ہے۔ پس اگر بعد میں ایسے لوگ اچانک دودھ پینا شروع کر دیں تو پھر دودھ کی قدرتی شکر ہضم نہیں ہو پاتی۔

نارمل استحالہ (میٹابولزم):

ہماری بڑی آنت کے نچلے حصے یعنی قولون میں قدرتی طور پر انسان دوست جراثیم یا بیکٹیریا موجود رہتے ہیں جن کا کام یہ ہے کہ وہ وہاں پر PH کم کر کے تیزابی صورتحال پیدا کرتے ہیں تاکہ ہماری غذاؤں میں شامل دشمن جراثیم اگر معدے کے تیزاب سے بچ کر نیچے پہنچ جائیں تو ان کو ہلاک کیا جا سکے۔ اللہ تعالی نے دشمن جراثیم سے بچاؤ کے لیے انسان کو یہ دوہرا مدافعتی نظام عطا کیا ہے۔ دوست بیکٹیریا بالکل ویسے ہی ہوتے ہیں جیسے کہ دہی میں پائے جاتے ہیں۔ یعنی (Lactic acidophilus) ان کو دوست بیکٹیریا یعنی پروبائیوٹکس (Probiotics) کہتے ہیں۔ یہ مندرجہ بالا کام کے علاوہ بعض وٹامنز B اور وٹامن K بھی بناتے ہیں جو کہ ہمارے لیے ازحد ضروری وٹامنز ہیں۔

نارمل حالت میں دوست بیکٹیریا لیکٹوز کی توڑ پھوڑ کرنے کے لیے اس سے متعلقہ خامرے لیکٹیز بنانے میں مدد دیتے ہیں اور ہائیڈروجن بناتے ہیں۔ دریں حالات کافی عرصہ تک دودھ نہ پیا جائے تو لیکٹیز کی پیدائش روک دیتے ہیں۔ اگر آپ صرف سبزی خور ہیں تو پھر وٹامن B12 کی شدید کمی کے خطرات کافی حد تک زیادہ ہیں۔

پیچیدگی:

جدید تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ شیر خوارگی میں ہی بعض اوقات دوست بیکٹیریا کی عدم دستیابی لیکٹوز کی بدہضمی کا باعث بن گئی۔ یا پھر بعد میں یعنی ایام جوانی اور ادھیڑ عمری میں اس طرح کے مسائل کا سامنا کرنا پڑا جو کہ یقینی طور پر خامرہ لیکٹیز کی کمی کے باعث ہوتے ہیں۔ بیماری کی حالت میں جب انٹی بائیوٹک ادویات استعمال کی جاتی ہیں تو وہ ہماری نظام انہظام میں موجود تمام بیکٹیریا کی ہلاکت کا سبب بن جاتی ہیں کیونکہ ان کو اچھے برے کی تمیز نہیں ہوتی۔ یعنی وہ تمام دوست دشمن بیکٹیریا کو ایک آنکھ سے دیکھتی ہیں۔

یہ بات بھی تحقیق سے ثابت ہوئی ہے کہ انٹی بائیوٹک استعمال کرنے کے ایک سال بعد بھی ان کے اثرات قولون میں موجود تھے

اورمریض وٹامن B12 اوروٹامن K کی کمی کے شکار پائے گئے ۔بعض مریضوں کوتوانٹی بائیوٹک ادویات کے ضمنی برے اثرات کا یہاں تک سامنا کرنا پڑا کہ انہیں پٹھوں میں شدید درد کے باعث دردختم کرنے والی ادویات لیناپڑیں ۔بعض میں دل کی بے قابو دھڑکن خصوصاًرات کے وقت پائی گئی جوآدھا گھنٹا برقرار رہی ،یہاں تک کہ معالجین اصل وجہ کی بجائے ایسی علامات کومزمن تھکاوٹ سنڈروم(Chronic fatigue syndrome)قراردیتے رہے۔

جومسئلہ زیادہ عام نہیں ہےاورجس کی بناءپر معالجین دھوکا کھاجاتے ہیں وہ یہ ہے کہ قولون میں پیداشدہ غذائی الرجی کے اثرات صرف وہیں تک محدودنہیں رہتے بلکہ جسم کے دوسرے اعضاءتک رسائی حاصل کرسکتے ہیں جیسا کہ پہلے ذکرکیا جاچکا ہے ۔دوسرےاعضاءمثلاً پٹھوں اوراعصاب تک اس کی رسائی کی وجہ یہ ہے کہ بیکٹیریا گلیکوزکوہضم کرنے میں ناکامی کے سبب قولون میں اچانک شکرزیادہ ہوجاتی ہے جوچینی کے استحالہ (Glucose Metabolism) کی کارکردگی کے سبب پٹھوں اوراعصاب کونشانہ بناتی ہے۔

علاج:

معالجین کواچھی طرح غذائی الرجی کی وجوہات اورعلامات خصوصاغیرضروری علامات اپنےعلم میں رکھنی چاہیےتاکہ وہ عضلاتی اوراعصابی نظام میں خلل نیز ناک،کان،گلےکی سوزش کی ذمہ داری کسی اوروجہ پرڈال کرغلط علاج نہ کرتے رہیں۔اگربچوں میں قدرتی طورپرلیکٹیز خامرے کی کمی پائے جاتے تو انہیں پروبائیوٹکس ادویات دی جاسکتی ہیں جس میں سرفہرست (Bifibobacterium infants)پاؤڈرہے۔اس کابرانڈ نام Int B1 ہے۔

بڑوں میں اگریہ الرجی نظرآئے توسب سے پہلےاچھی لیبارٹری سےلیکوزٹیسٹ کرلیناچاہیےجوکہ سادہ ساہے۔پھران کو Banana Acidiphilusیا Blue Green Algae والے پروبائیوٹکس استعمال کرانا چاہیےبہترین علاج دہی کاباقاعدہ استعمال ہے جوبچوں اوربڑوں میں ہمیشہ رہناچاہیے۔

اگرآپ چاہتے کہ جسمانی ڈھانچہ تندرست رہے،قدبڑھنے کی رفتاربہتر رہے،بڑھاپے میں ہڈیاں کمزورنہ ہوجائیں،عضلاتی اوراعصابی نظام مضبوط رہے،بیماریوں کےخلاف مدافعت طاقتوررہے،جنسی نظام حسب خواہش رہےاوربڑھاپاجلد نہ آجائےتو پھر اوائل عمری سےتادم مرگ دودھ اوردہی کااستعمال کبھی بند نہ کریں۔ہاں یہ دونوں غذائیں کم چکنائی والی ہوں تو اضافی فائدہ یہ ہوگا کہ دل کےامراض بشمول ہائی بلڈ پریشر،فالج اورشریان پھٹنے کےخطرات کم رہیں گے۔

☆☆☆

1.12 بڑھاپا

ہم میں سے اکثر حضرات تقریباً 75 برس جینے کی توقع رکھتے ہیں۔ ویسے بھی پچھلی دو دہائیوں میں اوسط عمر میں تقریباً بیس برس کا اضافہ ہوا ہے۔ اس اضافے کی جزوی وجہ تو یہ ہے کہ ہمیں بچپن کی بیماریوں مثلاً چیچک اور پولیو وغیرہ کے خلاف جنگ میں فتح نصیب ہو رہی ہے۔ نیز جوانی کی بیماریوں مثلاً دل کے دورہ اور ذیابیطس وغیرہ کے خلاف جنگ جیتنی بھی کوئی خاص مشکل نظر نہیں آ رہی لیکن اس کی دوسری وجہ یہ ہے کہ سائنسدان روز بروز بڑھاپا روکنے اور جوانی برقرار رکھنے کے رازوں سے واقف ہوتے جا رہے ہیں۔ ہمیں آہستہ آہستہ آگہی حاصل ہو رہی ہے کہ ہمارا جسم کیسے جزوی طور سے مکمل تباہی یا موت کی طرف بڑھتا ہے۔ اس علم سے نہ صرف ہماری زندگی کا دورانیہ بڑھ رہا ہے بلکہ ہماری آخری دن تک کی صحت کا گراف بھی بلند ہو رہا ہے۔ امریکن یونیورسٹی رچمنڈ کے پروفیسر ولیم کا کہنا ہے کہ جونہی ہمیں پتہ چل گیا کہ ہمارا جسم کس طرح ایذا رساں مالیکیول پیدا کرتا ہے یعنی وہ مالیکیول جو ہم پر بڑھاپا طاری کرتے ہیں تو ہم پھر جلد ہی اپنی زندگی کا دورانیہ 120 برس تک کھینچ لے جائیں گے جو کہ محض زندگی کی طوالت ہی نہیں ہوگا بلکہ صحت مند زندگی کا ضامن ہوگا۔

اینٹی آکسیڈنٹ یا مانع تکسیدی کیمیکلز کی طاقت:

ہم پر بڑھاپا طاری کرنے والے جوانی کے دشمن جملہ مسائل کی بالآخر محققین نے نشاندہی کر لی ہے کہ جو دل کی بیماریوں، جھریوں، کینسر، جوڑوں کے درد اور دیگر بیماریوں کی وجہ بنتے ہیں۔ دراصل وہی ہوا جو ہمیں زندگی بخشتی ہے وہی لوہے کو زنگ آلود بھی کرتی ہے، سیب کو بھورا، جسم کے خلیات کو توڑتی ہے اور ہم پر بڑھاپا نازل کرتی ہے یعنی ہمیں بھی آہستہ آہستہ زنگ لگ جاتا ہے۔ یہ سب فری ریڈیکلز (Free Radicals) کا کیا دھرا ہے۔ یہ فری ریڈیکلز ہیں کیا؟ دیکھیں سائنس اس بارے کیا کہتی ہے؟

ہمارے جسم میں موجود آکسیجن کے مالیکیول بے شمار کیمیائی عمل سے گزرنے کے دوران اپنے ہی الیکٹران پر کنٹرول ڈھیلا کر دیتے ہیں۔ جس سے وہ الیکٹران غیر مستحکم ہو جاتے ہیں۔ انہی آزاد اور غیر مستحکم مالیکیول کو فری ریڈیکلز کہتے ہیں۔ ان ریڈیکلز کو مستحکم کرنے کی بے انتہا کوشش کے باوجود جسم کے عمل سے صحت مند خلیات سے یہ فری ریڈیکلز الیکٹران چھین لیتے ہیں اور اپنے آپ کو مستحکم کر لیتے ہیں۔ لیکن ہر بار جونہی وہ دوسرے صحت مند خلیہ کا الیکٹران توڑ دو چیزیں وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ اول صحت مند مالیکیول تباہ ہو جاتا ہے دوم مزید فری ریڈیکلز بن جاتے ہیں۔ جب تک اس عمل کو روکا یا کاٹا نہ جائے روزانہ بے شمار خلیے تباہ ہوتے رہیں گے جس کی قیمت ہماری صحت ادا کرتی رہتی ہے۔ اسی عمل کو سرطان یا کینسر کہتے ہیں۔

یہ تباہی کا سلسلہ اگر یونہی چلتا رہے تو کوئی ذی نفس بھی کینسر سے نہ بچ پائے۔ بس خداوند قدوس نے ہمارے جسم کو یہ طاقت عنایت فرمائی ہے کہ وہ ان سرطانوں پر خود بخود قابو پاتا رہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق اس طرح کے تقریباً دس ہزار کینسر روزانہ ہمارے جسم میں پیدا ہو کر ختم ہو جاتے ہیں۔ لیکن جو کوئی ختم ہونے سے بچ جائے کینسر کی بنیاد ڈال جاتا ہے۔ ان فری ریڈیکلز کو ختم کرنے میں جو طاقتور اور موثر ہتھیار خدا نے انسان کو عطا کیا ہے وہ اس کی غذا میں موجود وہ مادے ہیں جنہیں ہم مانع تکسیدی اجزاء کہتے ہیں جو فری ریڈیکلز کے نقصان دہ اثرات سے جسم کو محفوظ رکھتے ہیں۔ ان کے کام کرنے کا انداز یہ ہے کہ یہ ہمارے جسم کے صحت مند مالیکولز اور فری ریڈیکلز کے درمیان دیوار کھڑی کر دیتے ہیں یعنی فری ریڈیکلز کو اپنے الیکٹران دے دیتے ہیں۔ اس طرح صحت مند مالیکیولز کے الیکٹران کی چھینا جھپٹی رک جاتی ہے اس سے اندازہ کرنا نہایت آسان ہے کہ مانع تکسیدی اجزاء ہمارے لیے کس قدر اہم اور ناگزیر ہیں۔

اگر چہ اینٹی او کسیڈنٹ قدرتی طور پر جسم کے اندر بھی پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ جیسے کہ ایسی ٹائل ایل کارنیٹین اور لی پو یک ایسڈ جو کہ خود بخود مانع تکسیدی کیمیکلز کا کام کر کے فری ریڈیکلز کا مقابلہ کرتے رہتے ہیں۔ مگر تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ غذا کے ذریعے ملنے والے اینٹی او کسیڈنٹ جسم میں جا کر بہتر قسم کی حفاظتی دیوار بناتے ہیں۔ غذا کے ذریعے جسم میں جانے والے اہم اور طاقتور ترین اینٹی او کسیڈنٹ یہ ہیں:۔

وٹامن اے، وٹامن سی، وٹامن ای، زنک اور سیلینیم۔ ان پانچوں کا ہماری روزمرہ کی غذا میں شامل رہنا ازحد ضروری ہے۔ کیونکہ یہ جسم میں خود بخود نہیں بن سکتے۔ یہ پانچوں بڑھاپا طاری کر دینے والی بیماریوں مثلاً دل کے امراض قوت مدافعت کی کمی، نظام انہظام کی خرابیاں اور کینسر وغیرہ کے خلاف موثر ترین ہتھیار کا کام دیتے ہیں۔

اگر چہ ہم سٹور سے اینٹی او کسیڈنٹ کے سپلیمنٹ لیکر بھی ان بیماریوں کے خلاف کسی حد تک جدو جہد کر سکتے ہیں مگر ڈاکٹروں کی اکثریت رائے یہ ہے کہ غذا سے حاصل شدہ اینٹی او کسیڈنٹ ہی ہماری اولین ترجیح ہونے چاہئیں جو کہ صحیح معنوں میں بیماری کے خلاف لڑنے میں ہماری پہلی حفاظتی لائن ہوتی ہے۔ امریکہ کے نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ایجنگ کے سابق ریسرچ اور کیمسٹ اور جی جی نوکسی کارپوریشن کے بانی ڈاکٹر رچرڈ کٹلر جنہوں نے بڑھاپے پر قابو پانے کیلیے فری ریڈیکلز کو روکنے کے عمل پر تحقیق کی ہے۔ وضاحت کرتے ہیں کہ اصل مسئلہ یہ ہے کہ اگر ہم ایک اینٹی او کسیڈنٹ فوڈ سپلیمنٹ کی شکل میں زیادہ مقدار میں لے لیں تو جسم میں موجود دوسرے اینٹی او کسیڈنٹ اپنا عمل یا تو محدود کر لیتے ہیں یا مکمل روک لیتے ہیں۔ اس لیے بہتر یہی ہے کہ ہم چالیس برس کی عمر کے بعد فوڈ سپلیمنٹ کی بجائے قدرتی غذائیں مثلاً پھل اور سبزیاں زیادہ سے زیادہ لیں کیونکہ قدرت نے اینٹی او کسیڈنٹس کو ہماری ضرورت کے مطابق پھلوں اور سبزیوں میں تقسیم کر رکھا ہے۔

اوپر جن اینٹی او کسیڈنٹس کا ذکر کیا گیا ہے ان کو ہم پھلوں اور سبزیوں سے یوں حاصل کر سکتے ہیں کہ مثال کے طور پر وٹامن سی حاصل کرنے کا زود اثر طریقہ یہ ہے کہ ہم روزانہ چکوترے کے جوس کا آدھ گلاس پی لیں ایک کینو یا مالٹا کھا لیں یا دو عدد امرود کھا لیں وغیرہ۔ یہ سب ہماری روزانہ کی ضرورت پوری کرنے کی اہلیت رکھتے ہیں۔

اب وٹامن کی مثال لے لیجئے۔ گہرے سبز یا کھلے ہوئے گلابی رنگ والے تمام پھل اور سبزیاں اس کا بہترین انتخاب ہیں۔ یا پھر ایک عدد شکر قندی یا بڑی مولی تقریباً 12 تا 15 ملی گرام وٹامن اے مہیا کر سکتے ہیں جو کہ روزانہ ہماری ضرورت کے مطابق ہے۔ تیسرا اینٹی او کسیڈنٹ وٹامن ای ہے۔ وٹامن اے اور سی کے برخلاف یہ تیل اور چربی والی غذاؤں کے اندر پایا جاتا ہے۔ ماہرین کے کہنے کے مطابق ہمیں دل کے امراض و فالج وغیرہ سے بچنے کے لیے تیل اور چربی والی غذائیں کم سے کم استعمال کرنی چاہئیں اور یہی وجہ ہے کہ ایسے مریضوں میں اینٹی او کسیڈنٹ کی کمی واقع ہو جاتی ہے لیکن گھبرائیے مت۔ بعض اناج، بیج اور پھلیوں میں بھی اس کی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے اور جو شریانوں میں چربی بھی نہیں جمنے دیتے۔ مثلاً گندم کے گودے کا چوتھائی کپ ہماری روزانہ ضرورت کا بیس فیصد پورا کر سکتا ہے۔ نیز زیتون کا تیل ایک چھوٹا چمچ براہ راست سلاد وغیرہ پر ڈال کر کھانے سے مزید بیس فیصد ضرورت پوری ہو سکتی ہے۔ ایک لٹر دودھ ملائی سمیت ہماری پچاس فیصد ضرورت پوری کر دیتا ہے۔ دل کے مریض ملائی اتار لیں گے تو وٹامن ای بھی کم مہیا ہو گی۔ ایک نظریئے کے مطابق چکنائی سمیت دودھ پینا اسی لیے خطرناک نہیں ہے کیونکہ دودھ میں موجود کیلشیم اس چکنائی کو شریانوں میں جمنے کے عمل کو روکنے کی بھرپور صلاحیت رکھتی ہے۔ اس کے علاوہ سمندری غذاؤں مثلاً چکنائی والی مچھلیوں اور جھینگے وغیرہ میں کافی مقدار میں وٹامن ای موجود ہوتی ہے۔ خصوصی طور پر کاڈ لیور آئل میں جو کہ مچھلی کے تیل کے نام سے مشہور کیپسول بازار سے مل بھی سکتے ہیں۔ لہذا ثابت

ہوا کہ یہ تینوں وٹامن (اے، سی اور ای) غذا سے روزانہ حاصل کرنا چنداں مشکل نہیں ہے اور یہی تینوں وٹامنز بڑھاپے کے عمل کو نہایت سست کرنے کی صلاحیت سے مالا مال ہیں۔

زنک اور سیلینیم دو معدنیات ہیں جو جسم میں جا کر کچھ اس طریقے سے مختلف کیمیکلز کی وجہ بنتے ہیں کہ وہ مانع تکسیدی یا اینٹی اوکسیڈنٹ خواص کے حامل ہو جاتے ہیں۔ لہذا غذا میں ان عناصر کا موجود رہنا بے حد اہمیت کا حامل ہے۔ سرخ گوشت کے علاوہ گردے کلیجی میں یہ عناصر کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ لہذا ہفتہ میں ایک بار ان کا استعمال انسان میں ان عناصر کی کمی نہیں رہنے دیتا۔ بہر حال یہ ایک الگ سوال ہے کہ کس طرح آرگن میٹ دل کے امراض و فالج وغیرہ میں کردار ادا کرتا ہے کیونکہ ان میں سیر شدہ چکنائیوں کی مقدار خاصی زیادہ ہوتی ہے۔ مندرجہ بالا دونوں معدنیات کو جسم میں پورا رکھنے کے لیے ہم دو طرح سے کام کر سکتے ہیں۔ اول ایسی غذاؤں کا استعمال تواتر سے کریں جن میں زنک اور سیلینیم پائے جاتے ہوں اور دوم ایسی غذاؤں و مشروبات کا استعمال ترک کردیں جو ان دونوں معدنیات کے جسم سے زائد اخراج کا باعث بنتے ہیں۔ مثلاً شراب نوشی و کیفین والے مشروبات (کولا مشروبات وغیرہ) شراب اور کولا مشروبات جسم سے جب زیادہ پیشاب کا اخراج کرتے ہیں تو ان دونوں معدنیات کو بھی نکال باہر کرتے ہیں جس سے انسان میں ان کی کمی واقع ہوتے ہی جگر وغیرہ کی سوزش جیسے مسائل سامنے آتے ہیں۔ ہاں نمکین لسی، ہلکی چائے، لیموں والے مشروبات جسم سے ان معدنیات کے اخراج کا باعث نہیں بنتے کیونکہ وہ خود بھی نمکیات بہم پہنچانے کا ذریعہ ہیں۔ ذہن میں رہنا چاہیے کہ گائے بھینس کے دودھ میں زنک کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے لیکن اس دودھ میں کیفین والے مرکبات (چائے، کافی، کولا مشروبات) وغیرہ شامل کرلیں گے تو پھر بہت سارے نمکیات جسم کا حصہ نہیں بن پائیں گے۔ خصوصی طور پر بچوں میں چائے کافی، کولڈ ڈرنکس و چاکلیٹس استعمال نہ ہونے کے برابر رکھنا چاہیے کیونکہ انسانی طرز زندگی و طرز خوراک کی بنیادیں اس کے بچپن میں رکھی جاتی ہیں۔

چند دیگر مانع تکسید کیمیکلز:

اگرچہ وٹامن اے، سی اور ای اہم اینٹی آوکسیڈنٹس ہیں لیکن قدرت نے پھلوں اور سبزیوں میں ایک اور کیمیائی مادہ وافر مقدار میں مہیا کیا ہے جسے فائٹو کیمیکلز (Phyto Chemicals) کہتے ہیں۔ یہ عناصر بھی اینٹی آوکسیڈنٹس والا کام کرتے ہیں۔ بعض فائٹو کیمیکلز تو کینسر پیدا کرنے والے عوامل کو ہی ناکارہ بنا دیتے ہیں۔

مشی گن یونیورسٹی امریکہ کی ایک تحقیق کے مطابق چکوترے، سنگترے، ٹماٹر اور آلو کے اندر پائے جانے والے فائٹو کیمیکل جسے گلوٹاتھائیون (Glutathione) کہتے ہیں کو جن لوگوں نے استعمال کیا ان میں دوسرے لوگوں کی نسبت کم بلڈ پریشر اور کم کولیسٹرول نکلی۔ نیز ان کا وزن بھی صحت مند کوشوارے کے اندر ہی رہا۔ گلوٹاتھائیون ایک ایسا اینٹی اوکسیڈنٹ ہے جو انسانی خلیوں کے اندر پایا جاتا ہے۔ بہر حال ڈاکٹر کٹلر نے ایک اہم بات کی طرف بھی اشارہ کیا ہے اور کہا ہے کہ تمام اینٹی اوکسیڈنٹ وافر مقدار میں غذاؤں کے ذریعے لینے کا یہ مطلب بھی نہیں کہ ہم ڈیڑھ سو برس تک زندہ رہیں گے اور صحت مند رہیں گے۔ بلکہ اصل حقیقت یہ ہے کہ ہم جتنا بھی جئیں گے اس میں زیادہ سے زیادہ صحت مند زندگی حاصل کرلیں گے۔ نیز اگر ساٹھ سال تک زندگی پانے والوں کو فالتو میں 15 سال صحت اور زندگی کے مل جائیں تو یقیناً یہ ایک خوشگوار بات ہوگی۔

جواں مستقبل پانے کے لیے غذائی عادتوں کی تبدیلی:

اگرچہ بڑھاپا ٹالنے کے لیے خصوصی غذائیں لینا ضروری ہے لیکن صرف اتنا ہی نہیں۔ ان کے ساتھ ساتھ غذائی عادتوں میں

تبدیلی بھی ضروری ہے کیونکہ جوں جوں عمر گزرتی ہے غذائی ضروریات میں ڈرامائی تبدیلیاں آتی ہیں۔

وسکانسن یونیورسٹی امریکہ کی پرفیسر سوزن کا کہنا ہے کہ عمر گزرنے کے ساتھ ساتھ ہمارے لعاب دہن کی پیداوار بھی کم ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے غذا کا نگلنا اور ہضم کرنا اتنا آسان نہیں رہتا۔اس کے ساتھ عمر رسیدہ حضرات بھوک اور لذت میں بھی کمی محسوس کرتے ہیں۔لہذا ان کی خوراک کم ہو جاتی ہے اور بڑھاپے کا عمل مزید تیز ہو جاتا ہے۔علاوہ ازیں ایسے حضرات کے معدے میں کم تیزاب بننے کے عمل سے معدہ کمزور ہو جاتا ہے۔پس وہ جتنا بھی کھا لیتے ہیں اس میں سے بہت کم جزو بدن بنتا ہے۔اس طرح جسم آہستہ آہستہ اندر سے ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو کر موت کو قریب کر لیتا ہے۔

نیو فاؤنڈ لینڈ امریکہ میں 205 عمر رسیدہ لوگوں پر تحقیق کی گئی جن کا مدافعاتی نظام پہلے سے کمزور تھا۔ان میں سے ایک تہائی میں لوہے، زنک، وٹامن بی 12 اور پروٹین کی کمی تھی۔ان کی ان غذائی اجزا کی کمی کو جونہی متوازن غذاؤں سے دور کیا گیا تو ان میں بیماریوں کے خلاف لڑنے والے مدافعاتی نظام میں خاطر خواہ اضافہ ہو گیا۔

یہ بات ذہن میں رہنی چاہیے کہ عمومی طور پر ہمارے معالج کے ذہن میں نہیں ہوتا کہ ایک عمر رسیدہ مریض کی غذائی کمی کو بھی چیک کر لیا جائے۔لہٰذا وہ بیماریوں کی علامات کے مطابق جب علاج شروع کرتا ہے تو ایک غذائی جزو کی کمی کا دھوکا دوسری بیماری سے جڑ جاتا ہے اور اس طرح معاملہ اور پیچیدہ ہو جاتا ہے۔مثال کے طور پر زنک صحت مند مدافعاتی نظام کا ایک لازم جزو ہے مگر ساتھ ہی اس کے جزو بدن بننے کے لیے لازم ہے کہ معدے میں کافی مقدار میں تیزاب ہوں۔ جونہی عمر گزرنے کے ساتھ معدے میں تیزاب کی سطح کم ہوتی ہے تو خوراک کے ذریعے لی گئی زنک نہ صرف جسم کو نہیں ملتی بلکہ زیادہ زنک معدے کے لیے مسئلے کھڑے کر دیتی ہے۔ایسے حالات میں مزید خرابی اس وقت پیدا ہوتی ہے جب مریض مانع تیزاب دوائیاں بھی لے رہے ہوں۔اس کا بہتر حل یہ ہے کہ مانع تیزاب دوائی اس توازن سے لی جائے کہ وہ معدے میں ضروری تیزابی مقدار کو بھی زائل نہ کرے اور دیگر ایسی غذائیں لی جائیں جن میں سمندری غذائیں شامل ہوں مثلاً جھینگے، مچھلی وغیرہ۔یہ غذائیں نہ صرف زنک کا اچھا ذریعہ ہیں بلکہ معدے کو ضروری درجہ تیزاب پر بھی رکھتی ہیں۔پس جونہی زنک کی ضروری مقدار عمر رسیدہ شخص کو ملے گی اس کا دفاعی نظام بہتر ہوتا چلا جائے گا۔اکثر عمر رسیدہ لوگ وٹامن بی گروپ کو بھی حاصل کرنے میں دقت محسوس کرتے ہیں جو کہ دفاع اور اعصاب کو صحت مند رکھتا ہے۔ایک تحقیق کے مطابق جونہی ہماری عمر بڑھتی ہے تو معدے کی اندرونی جھلی میں ایسی تبدیلیاں آنا شروع ہو جاتی ہیں جن سے وٹامن بی گروپ کو جذب کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔غذا یہاں بھی عمر رسیدہ لوگوں کی بھرپور امداد کرتی ہے۔بشرطیکہ وہ غذائی تبدیلی لے آنے پر رضامند ہو جائیں۔مثلاً آلو اور کیلے وغیرہ بہترین غذائیں ہیں جو کم از کم وٹامن بی 6 کی کمی کو پورا کر دیتی ہیں۔ایک آلو ضرورت کا 25 فیصد اور ایک کیلا 35 فیصد پورا کر سکتے ہیں۔اسی گروپ کا ایک جزو فولیٹ (Folate) ہے جس کی کمی کو سبزیوں اور لوبیہ کھا کر پورا کیا جا سکتا ہے۔آدھ کپ لوبیا فولیٹ کی روزانہ ضرورت کا 25 فیصد پورا کر سکتا ہے۔پالک کے اندر بھی فولیٹ لوبیے کے برابر ہے۔وٹامن B12 کی وافر مقدار گوشت یا کلیجی کے اندر بھی موجود ہے۔سوال پھر ابھرتا ہے کہ غذائیں تو وٹامن B مہیا کر دیں گی مگر عمر رسیدہ شخص ان سب کو کس طرح پورا ہضم کر پائے گا۔تو اس کا جواب یہ ہے کہ عمر رسیدہ لوگوں کو اپنا نظام انہضام بہتر بنانے کے دوسرے طریقوں پر بھی عمل کرنا چاہیے۔جیسے خوراک میں تھوڑا بہت دہی، گرم مصالحوں اور سوپ وغیرہ کا استعمال نیز جسم کو حرکت میں رکھنا مثلاً سیر، نرم غذائیں لینا، غذاؤں میں مناسب وقفہ اور مقدار کا لینا، کم سے کم وہم اور غصے میں آنا اور خوش گپیاں اور عبادات کا تسلسل غذا کو حسب توفیق زیادہ دیر تک چبائے رہنا، کھانا کھانے میں جلدی نہ کرنا، کھانے کے دوران اور بعد میں کم پانی پینا وغیرہ۔یہ سب وہ عادتیں ہیں جو نہ صرف نظام انہضام کو تیز کریں گی بلکہ غذاؤں میں موجود وٹامنز

وغیرہ کو بھی زیادہ سے زیادہ جزو بدن بنائیں گی۔ عمر گزرنے کے ساتھ ساتھ ہڈیوں کو فالتو کیلشیم کی بھی ضرورت پڑتی ہے تا کہ ہڈیاں بڑھاپے میں آکر بھر بھرا نہ جائیں۔ کیلشیم کا بہترین ذریعہ تو دودھ اور ڈیری مصنوعات ہیں۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ بڑھاپے میں لوگ دودھ وغیرہ کا استعمال کم کر دیتے ہیں اور دودھ کی بدہضمی کی شکایت کرتے ہیں۔ بڑھاپے کے ان مسئلے مسائل پر قابو پانے کے لیے بہترین حکمت عملی تو یہ ہے کہ ادھیڑ عمری ہی سے غذائی عادات کو درست کر لیا جائے تا کہ بڑھاپے میں جا کر کیلشیم وغیرہ کے انجذاب کا مسئلہ درپیش نہ رہے۔ اوائل عمری کی غذائی عادتیں انسان کی ساری زندگی پر حاوی رہتی ہیں لیکن ان میں تبدیلی انسان خود کم اور اس کے والدین زیادہ لا سکتے ہیں۔ لہٰذا اپنے سمجھ بوجھ کے زمانہ یعنی ادھیڑ عمری میں غذائی تبدیلیاں لا کر بڑھاپے کے مسائل کا مقابلہ کیا جا سکتا ہے۔ موٹے اور زائد الوزن عمر رسیدہ لوگ کم چکنائی والا دودھ، دہی یا پنیر استعمال کرتے رہیں تو ان کو کم از کم قابل کیلشیم تو ملتی رہے گی۔

عمر رسیدگی میں لوہا ایک اور غذائی جزو ہے جس کو صحیح مقدار میں حاصل کر لینا یا صحیح مقدار میں جزو بدن بنا لینا خاصا مشکل کام ہے۔ بوڑھے مریضوں کا اینیمیا کا ٹیسٹ ضرور کرا لینا چاہیے اور ان کی غذا میں گوشت، سمندری غذائیں، گندم اور دیگر اجناس کے سیریلز (Cereals) وغیرہ شامل رکھنے چاہئیں تا کہ فولاد کی مناسب مقدار ملتی رہے۔ ٹماٹر، سیب و انجیر بھی بہتر ہیں۔

مناسب کھائیں اور زیادہ جئیں:

یہ حقیقت ہے کہ دنیا میں اتنے لوگ بھوک سے نہیں مرتے جتنے زیادہ کھانے سے ہر سال مر جاتے ہیں۔ اس سنت نبوی ﷺ کو سائنس نے بھی ثابت کیا ہے کہ کم کھانے سے بیماریاں نزدیک نہیں پھٹکتیں۔ اس مضمون کے گزشتہ اوراق میں جو کچھ بھی تفصیل سے بیان کیا گیا ہے وہ محض قارئین کو اس نفس مضمون پر قائل کرنے کی کوشش تھی کہ مناسب کھائیں، صحت مند رہیں، زیادہ جئیں۔ جوانی وادھیڑ عمری کے چٹخارے اور اندھا دھند پیٹ پوجا کر کے اپنا بڑھاپا مشکل مت بنائیں۔ اس مضمون کا حاصل مطلب یہ بھی نہیں کہ موت پر قابو پا لیں بلکہ یہ ہے کہ جب بھی برحق موت آئے تو ہم کم از کم صحت مندی کی حالت میں ہوں۔ صحت مند رہنے کا یہ مطلب بھی نہیں کہ ہم کم حرارے لیں بلکہ مطلب یہ ہے کہ زیادہ حرارے نہ لیں۔ نہ ہی یہ مقصد ہے کہ کم کھائیں بلکہ مطلب یہ ہے کہ مناسب مقدار، انداز اور وقت میں کھائیں۔ سائنس کی بہت سے تحقیقات ابھی ابتدائی مراحل ہی میں ہیں لیکن حضور ﷺ کی زندگی اور قرآن حکیم ڈیڑھ ہزار برس پہلے یہ باتیں بتا چکے ہیں۔

واضح رہے کہ ہمارا مقصد بڑھاپے کے عمل کو سست سے سست کر دینا ہے تا کہ زندگی کی آخری سانس تک چاک و چوبند اور تندرست رہ سکیں۔ خدانخواستہ اس کا مطلب یہ نہ اخذ کر لیا جائے کہ ہم موت پر قابو پانے کی تدبیریں کر رہے ہیں۔ موت برحق ہے جس کا ذائقہ ہر ذی روح کو چکھنا پڑے گا۔ لیکن اتنا فرض تو بہر حال میڈیکل سائنس کا بنتا ہے کہ جہاں وہ دیگر آزار و تکالیف کے علاج و سدباب کے لیے کوشاں ہے وہ استحالی نظام (Metabolism) کی ان خرابیوں پر بھی توجہ دے کہ جن کے بے قابو ہو جانے سے موت طبعی عمر سے قبل ہی واقع ہو جاتی ہے یعنی ذیابیطس، دل کے امراض، جگر اور گردہ کے مسائل و خون کی کمی وغیرہ جس میں زیادہ تر خرابیاں ہماری اپنی غذائی عادات اور روزمرہ کے معمولات کے سبب پیدا ہوتی ہیں۔

مندرجہ ذیل جدول میں درج شدہ اکثر نشانیاں چالیس برس کی عمر سے قبل بھی ظاہر ہو جاتی ہیں جن کو اگر جاری رہنے دیا جائے تو یہی بڑھاپا کہلاتی ہیں لیکن دیگر نشانیاں چالیس برس کی عمر کے بعد نمایاں انداز میں سامنے آ جاتی ہیں اور پھر تیزی سے انسان کو عالم بالا کی طرف دھکیل دیتی ہیں۔ آیئے ان پر ایک نظر ڈالیں:۔

نمبر شمار	بڑھاپے کی علامات	وجوہات کمی	غذائی و دیگر تجاویز
-1	دانتوں کا گرنا	کیلشیم ،فاسفورس، میگنیشیم ،لوہے (فولاد)،وٹامن ڈی اور اے کی کمی	مصنوعی بتیسی لگا دی جائے تاکہ عام غذائیں باآسانی چبائی جاسکیں اور پھر اس بتیسی کی مناسب صفائی اور دیکھ بھال کی جائے ۔
		آئیوڈین ،فلورین اور پوٹاشیم کی کمی	اگر مکمل یا کچھ دانت موجود ہوں تو پھر رات کے وقت برش کا استعمال کیا جائے نیز صبح فلاس (دھاگہ) کے بعد اچھا سا ماؤتھ واش استعمال کیا جائے جس میں پوٹاشیم نائٹریٹ مناسب مقدار میں موجود ہو۔
		مسوڑھوں کا کمزور ہونا اور حساسیت	عام نمک اور لونگ کے تیل کی پیسٹ بھی بنا کر رکھ لی جائے جس کو درد اور حساسیت کے وقت ماؤتھ واش کی جگہ استعمال کیا جائے ۔
		جراثیم کا حملہ	ہر کھانے اور پینے کے بعد بھرپور کلیاں کی جائیں ۔
		ذیابیطس موٹاپا و دیگر بیماریاں	ڈینٹل سرجن کے پاس اکثر و بیشتر جایا جائے ۔
		اوائل عمری سے بڑھاپے تک دانتوں کی صفائی کا ناقص ہونا	جب تک دانت صاف اور صحت مند رہیں گے تمام غذائیں چبائی جاسکیں گی اور بڑھاپے کے بیشتر مسائل خود بخود دور رہیں گے جو غذائی کمی سے ہونے والے تھے ۔
		جوانی ادھیڑ عمری میں ڈینٹل سرجن سے لاپرواہی ۔	اچھے دانتوں کے لیے بہترین حکمت عملی بچے کی پیدائش سے قبل ماں کا کیلشیم ،فاسفورس، لوہے، وٹامن اے ، ڈی اور سی کا بھرپور استعمال ہے ۔
			ٹھوس میٹھی چیزیں سیال میٹھی غذاؤں سے زیادہ مضر ہیں ۔
			سخت اشیاء چبانے کا مظاہرہ نہ کیا جائے صرف یہ ثابت کرنے کے لیے کہ میں تو ابھی جوان ہوں مثلاً گنڈیریاں، گنا، پان، گاجر، چنے وغیرہ ۔
			میٹھی اشیاء سے تو اوائل عمر میں ہی پرہیز کرنا ضروری ہے بہر حال ادھیڑ عمری سے ٹافی ،کیک ،مٹھائیاں، آئس کریم نہایت ہی کم کردی جائیں ۔ان سے جراثیم پروان چڑھتے ہیں ۔
			کھانے میں زیادہ تر نرم غذائیں لی جائیں جیسے کھچڑی، ہوئی روٹی ،ڈبل روٹی ،چاول، قیمہ، نیز شوربے میں بھگوئی ہوئی روٹی وغیرہ ۔
-2	کئی غذاؤں سے ناپسندیدگی یا عدم دلچسپی	دانتوں کی عدم موجودگی ،مسوڑھوں کا ورم ،لعاب دہن کی کمی،	نرم غذائیں دیں جیسا کہ پہلے ذکر ہو چکا ہے ۔مصنوعی دانت چیک کریں کہیں انفیکشن نہ شروع ہو گئی ہو۔
	غذا کی خوشبو میں کمی، ناپسندیدہ ڈش یا ماحول، بھوک میں تاخیر	(زنک اور فولیٹ میں کمی کے باعث)	مسوڑھوں پر ہلکے تیل کی مالش کریں ۔یا نیم گرم پانی میں نمک یا میٹھا سوڈا ملا کر متواتر غرارے کریں ۔ بلحاظ موسم زیادہ سے زیادہ پانی پلائیں ۔پانی تیز گرم یا تیز ٹھنڈا نہ ہو۔
			کھانا کھانے میں تحریک پیدا کرنے کے لیے تیز خوشبو والے مصالحے استعمال کریں، وٹامن اے والی سبزیاں زیادہ تر خوشبودار ہوتی ہیں ۔

			بوڑھے شخص کی حسب خواہش ماحول میں مناسب تبدیلیاں لائیں، مثلاً کھانے کے اوقات میں خوش گپیاں کرنا، کھانے کے لیے حوصلہ افزائی کرنا، کھانا پکانے اور کھلانے والا شخص ان کی مرضی کا ہو۔
			Haq\Picture Ghazai Elaj\Pour [illegible] .jpg not found
-3	بال سفید ہونا	وراثت، ملانن کی کمی	
	بال گرنا	ٹریس منرلز کی کمی، مسلسل بالوں کا رنگنا، نزلہ زکام کا مستقل رہنا، گھٹیا شیمپو، تیل یا صابن کا مسلسل استعمال، قلعی، سیسہ و دیگر وزنی میٹلز کی موجودگی، زہریلا پن، گرم اور مرطوب موسم، طویل ذہنی دباؤ، بعض بیماریاں۔	شامل ہیں۔ اچھی کوالٹی کے ہیئر کلر، شیمپو اور صابن استعمال کیے جائیں۔ قدرتی جڑی بوٹیاں ان مسائل میں زیادہ کارآمد ہیں۔ ہرڑ، آملہ، چار مغز، روغن بادام و زیتون براہ راست بالوں پر لگانے سے بالوں کی رنگت، چمک، عمر، صحت، لمبائی برقرار رکھی جا سکتی ہے۔ بالوں کی حفاظت کرنے والے تیل، شیمپو، صابن و ادویات کا بالوں کی جڑوں میں رس بس جانا ضروری ہے۔ جو نوجوان کم علمی یا جلد بازی میں مٹی سے آلودہ بالوں کو سرسری انداز میں دھو کر جیل لگا کر ان کی ظاہری چمک دمک کا بندوبست کرتے ہیں ان کے بالوں کی جڑیں کمزور ہوتی جاتی ہیں۔ فضائی آلودگی سے بچاؤ بے حد ضروری ہے یعنی گاڑیوں کا دھواں ہائیڈروجن پرآکسائیڈ اوزون، کاپر، سیسہ، تانبا اور سلفر وغیرہ کا بالوں سے براہ راست ملاپ خطرناک ہے۔ سر پر ٹوپی پہننے سے یا بند گاڑی میں سفر کرنے سے ان زہریلے اثرات سے بچا جا سکتا ہے۔ ہر سفر کے بعد بالوں کو سادہ پانی سے دھو لینے سے بھی ان کی چمک اور رنگت برقرار رکھی جا سکتی ہے۔ مگر یہ ایک مشکل امر ہے۔ بعض بیماریوں اور ان کے لیے عرصے کی ادویات کے استعمال کے نتیجہ میں بھی بال سفید ہو سکتے ہیں یا گر سکتے ہیں جیسے ذیابیطس، کینسر، دل کی بیماریاں ہائی بلڈ پریشر وغیرہ۔ لمبے عرصے کی بلغم بھی خطرناک ہے۔ چونکہ ان میں سے اکثر سے ادھیڑ عمری سے واسطہ پڑ جاتا ہے اس لیے شروع سے ان امور کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ راقم کا دعویٰ ہے کہ مندرجہ بالا تجویز کے علاوہ (کسی بھی طریقہ علاج) میں بالوں کی سفیدی یا گنجے پن کا کوئی علاج موجود نہیں۔

-4	بدہضمی	غذا کا صحیح نہ چبانا، معدے میں تیزابیت کی کمی، چھوٹی آنت سے غذائی اجزا کا نامناسب انجذاب	سب سے پہلے دانتوں کا معائنہ کر کے ان کے مسائل حل کیے جائیں۔ بڑھاپے میں معدے میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے اس لیے تیزابیت کم کرنے والی ادویات کا مسلسل استعمال کیا جائیگا تو معدے میں اساسی کیفیت بھی بن سکتی ہے لہذا وہاں غذائی توڑ پھوڑ کا نظام متاثر ہوسکتا ہے۔ یہاں غذا کا اباریک اجزاء میں تبدیل نہ ہوسکنا چھوٹی آنت کے نظام انجذاب کو بھی متاثر کر کے بدہضمی کی کیفیت پیدا کرسکتا ہے۔ غذا میں میگنیشیم اور ایلومینیم کے نمکیات کا استعمال ذرا بڑھا دیا جائے مثلاً غذا میں سمندری نمک اور معمولی پھٹکری ملا پانی مفید ہے ان سے چھوٹی آنت میں غذا کے انجذاب میں خاطر خواہ اضافہ ہوگا اور سبزیاں ابال کر استعمال کریں۔ اور سیب جیسے سخت پھل کتر کر باریک کر لیے جائیں۔
-5	قبض	پانی کم پینا / سست میٹابولزم ریشہ دار غذاؤں کی کمی تیزابیت	صاف اور تازہ پانی زیادہ سے زیادہ پیا جائے۔ بوڑھے شخص کو اس کی مرضی کا مشروب دیں تا کہ جسم میں پانی کی کمی نہ ہو جائے۔ ریشہ دار غذائیں زیادہ مقدار میں لی جائیں۔ مثلاً چوکر اسپغول کا چھلکا، امرود، بیر، چھلکے والی دالیں، ابلی سبزیاں و نرم چھلکے والے پھل۔ قبض توڑنے کے لیے معدنی تیل کا استعمال مت کریں کیونکہ اس سے نہ صرف جسم میں چکنائیوں کا انجذاب کم ہوتا بلکہ قابل ہضم وٹامن اور کیلشیم بھی کم جذب ہوتے ہیں۔ اور اگر جسمانی کمزوری آڑے نہ آئے تو چہل قدمی دن میں دو بار کریں ہفتہ میں کم از کم تین بار پھر پور رفع حاجت ضرور کریں۔
-6	سست میٹابولزم، وزن میں کمی	وٹامن بی 12 میں کمی، جگر اور گردے کے افعال میں سستی	
-7	نظر کی کمزوری	وٹامن اے اور کیروٹین کی کمی، زنک کی کمی	
-8	قوت سماعت کی کمی	وٹامن ڈی کی کمی، کان میں انفیکشن	
-9	کمزور یادداشت	زنک اور سلینیم کی کمی	
-10	جنسی ملاپ میں عدم دلچسپی، جنسی کج روی	ٹیسٹوسٹیرون کی کمی، عورتوں میں سن یاس، مردوں میں پراسٹیٹ کے مسائل، زنک (Trace elements) کی کمی، مسلسل دماغی دباؤ و پریشانیاں	
-11	موٹاپا	موٹاپا بڑھاپے کا عمل تیز کر دیتا ہے۔ زیادہ سوڈیم کے باعث جسم سے پانی کا اخراج کم ہونا، میٹھی اشیاء کا استعمال	
-12	ہڈیوں کا بھربھرا پن (Osteoprosis) ہڈی ٹوٹنا، جوڑ پھسلنا	کیلشیم کی کمی، وٹامن ڈی تھری کی کمی	
-13	عام موسمی بیماریوں کا شکار رہنا	قوت مدافعت کی کمی، وٹامن سی کی کمی زنک اور کیلشیم کی کمی	
-14	دواؤں کے مضر اثرات	دواؤں کے میٹابولزم کی سستی	

حصہ دوم

غذا، معیار اور اہمیت

2.1	پانی		2.6	سبز چائے
2.2	دودھ		2.7	ہلدی
2.3	سرخ گوشت		2.8	جڑی بوٹیاں
2.4	سفید گوشت		2.9	آئیوڈین
2.5	میٹھا			

2.1 پانی

بقائے انسانی کے لیے ناگزیر پانی اب صحت و معیشت سے آگے نکل کر سیاسی اہمیت اختیار کر گیا ہے اور دنیا کی بیشتر اقوام کس تیزی سے پانی کے ذخائر کھو رہی ہیں وہ عنقریب دنیا کے لیے جنگوں کا پیش خیمہ ہے۔ بلکہ یہ کہنا بجا ہوگا کہ پانی پر جنگیں شروع ہو چکی ہیں اور اب ملٹی نیشنل کمپنیاں عملِ انسانی کے اس پیش آئند خطرہ کو بھانپ کر دنیا کے مختلف حصوں میں دریا کے دریا خرید رہی ہیں۔

پاکستان میں آبادی بیس کروڑ سے آگے نکل رہی ہے ایک رپورٹ کے مطابق قیام پاکستان کے وقت 5 لاکھ کی آبادی کیلئے ایک ملین ایکڑ فٹ پانی دستیاب تھا۔ جس میں اب 15 لاکھ افراد گزارہ کر رہے ہیں۔ یوں پاکستان میں قابل استعمال پانی کی مقدار میں فی کس 200 فیصد کمی واقع ہو چکی ہے۔

لہٰذا وقت کے ساتھ ساتھ پینے کے پانی میں شدید قلت کا خطرہ ہے۔ آبادی میں اضافے اور موجودہ ڈیمز میں قابل استعمال پانی ذخیرہ کرنے کی گنجائش میں مسلسل کمی کے باعث فی کس دستیاب پانی میں بھی 5 فیصد سالانہ حساب سے مسلسل کمی ہو رہی ہے۔ 1975 ءتک پاکستان کے تمام ڈیمز میں قابل استعمال پانی سٹور کرنے کی گنجائش اب 25 فیصد کم ہو چکی ہے۔

یہ حقیقت ہے کہ پاکستان میں دریاؤں میں تاریخی طور پر آنے والے پانی کی اوسطاً مقدار 131 ملین ایکڑ فٹ پانی کو استعمال میں لایا جا رہا ہے۔ اور بقایا 28 ملین ایکڑ فٹ پانی سالانہ ڈیم نہ ہونے کے باعث سمندر میں ضائع ہو رہا ہے۔ ڈیم بنا کر دریاؤں میں آنے والا سارا پانی استعمال میں لایا جا سکتا ہے۔ زراعت کیلئے تو پانی کی قلت ابھی سے تشویش ناک ہے جب کہ پینے کے پانی کے خاتمہ کی باری آنے والی ہے۔

ذخائر:

پاکستان زیر زمین پانی کے ذخائر سے مالا مال ہے اور یہ پانی پاکستان کے 18 کروڑ عوام کی ضروریات پوری کرنے کے لیے کافی ہے۔ پنجاب میں تقریباً اسی فیصد صاف پانی حاصل کرنے کا ذریعہ یہی زیر زمین ذخائر ہیں۔ اس کے برعکس سندھ میں زیرِ زمین پانی کی شرح تیس فیصد ہے۔ حکومتی اعداد و شمار کے مطابق پنجاب دوسرے صوبوں کی نسبت آبپاشی کے لیے بہتر نظام اور ذرائع سے مالا مال ہے۔ اس صوبے کی سات فیصد دیہی آبادی کنوؤں، دریاؤں اور نہری پانی سے زمین سیراب کرتی ہے جبکہ سندھ کی چوبیس فیصد دیہی آبادی کنوؤں اور دریاؤں پر انحصار کرتی ہے۔ صوبہ سرحد اور بلوچستان میں یہ صورتحال بدتر ہے کیونکہ تقریباً 46 سے 72 فیصد دیہی آبادی ان ذرائع پر انحصار کیے ہوئے ہیں۔

آبادی کا بے تحاشا بڑھتے چلے جانا زیر زمین پانی کے ذخائر کی پلاننگ کرنے میں ناکامی کی بڑی وجہ ہے۔ اب اس بات کے واضح ثبوت مل رہے ہیں کہ اس زیر زمین پانی کا استحصال کیا جا رہا ہے۔ اس دگر گوں صورتِ حال کے باوجود ہر سال ہزاروں کنوئیں کھودے جاتے ہیں۔ جب پانی کی سطح نیچے گرتی چلی جاتی ہے تو دیہی آبادی کا دباؤ شہروں میں محنت مزدوری کے لیے پڑتا ہے جہاں نہ صرف پانی کی طلب وہیں کی وہیں رہتی ہے بلکہ پانی کے معیار پر بھی بڑا اثر پڑتا ہے کیونکہ شہروں کی آلودگی براہِ راست دریاؤں اور نہروں کے پانی کو گندا کرتی ہے اور بے شمار بیماریوں کا باعث بنتی ہے۔

پانی کی موجودہ صورتِ حال:

پاکستان کے اکیس شہروں کے پانی پر تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ ان میں سے سترہ شہروں کا پانی جراثیم و زہر آلود ہے۔ ان میں ملتان، بہاولپور، شیخوپورہ، قصور، گوجرانوالہ اور لاہور بھی شامل ہیں۔ اس پانی میں سنکھیا کی مقدار عالمی ادارہ صحت کے مقرر کردہ معیار سے کہیں زیادہ ہے۔ علاوہ ازیں صنعتی پانی نے بھی صاف پانی کے معیار کو متاثر کیا ہے۔ خصوصی طور پر کراچی کے پانی میں سنکھیا کے علاوہ سیسہ، کرومیم اور سائیانائیڈ بھی موجود ہیں۔ حکومتی اعداد و شمار کے مطابق سندھ کی سطح پر موجود تقریباً 95 فیصد پانی جراثیم آلود ہے۔

Haq\Picture Ghazai Elaj\\Natural Mineral Water (2.1.1).jpg not found.

افسوسناک امر یہ ہے کہ پاکستان بھر میں گھروں میں استعمال ہونے والے اور صنعتی استعمال میں آنے والے پانی میں کوئی تخصیص نہیں اور نہ کوئی ایسا ادارہ موجود ہے جو دونوں طرح کے پانی الگ الگ سپلائی کرتا ہو۔ صنعتی و گھریلو پانی کھلے نلوں سے آتا ہے اور استعمال کے بعد پھر سے ایک دوسرے کا حصہ بن جاتا ہے یہی وہ خاص وجہ ہے جس کی بناء پر پینے کے پانی میں صنعتی فضلے کی آمیزش پائی جاتی ہے۔ ملک بھر میں تقریباً ساڑھے پانچ ملین ٹن کیمیائی کھادیں اور ستر ٹن سے زائد جراثیم کش ادویات سالانہ استعمال ہوتی ہیں اور ان کا استعمال چھ فیصد سالانہ کے حساب سے بڑھ رہا ہے۔

پانی اور صحت:

پانی کے معیار اور صحت کا آپس میں تعلق نہایت واضح ہے۔ دنیا کی تمام بیماریوں میں سے 80 فیصد کا تعلق غیر محفوظ پانی سے ہے۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق پاکستان میں ہر سال تقریباً ڈھائی لاکھ بچوں کی موت آلودہ پانی پینے کی وجہ سے ہو رہی ہے۔ انسانی جانی نقصان کے علاوہ یہ بیماریاں مالی و معاشی نقصان کا باعث بھی بن رہی ہیں۔ ایک ماحولیاتی چکر کچھ اس طرح کا ہے کہ جس طرح میں جوں جوں پانی کی آلودگی بڑھتی ہے توں توں اسی پانی میں حیاتیاتی آکسیجن کی طلب بھی بڑھتی ہے۔ اس کو BOD کہا جاتا ہے۔ جونہی BOD بڑھتی ہے ساتھ ہی پانی میں پارے کی مقدار بڑھنے لگتی ہے جس کے سبب زیر زمین پانی میں نمک بڑھ جاتا ہے اور وہ کھارا ہونے کی بنا پر پینے کے قابل نہیں رہتا۔ قارئین کے تجربہ میں یہ تو ہوگا کہ بعض جگہوں پر بور کرنے سے پانی کھارا اور بعض جگہوں سے میٹھا نکل آتا ہے۔ مندرجہ بالا BOD کا تعلق اسی سرکل سے ہے۔

پاکستان کا پانی خطرے میں کیوں ہے؟

اگرچہ فی الوقت پاکستان میں زیر زمین پانی عوام کی ضروریات پوری کر رہا ہے مگر بڑھتی ہوئی آبادی، حکومت کی عدم توجہی اور صارفین کی لاعلمی اس محفوظ پانی کے ذخائر کو مسلسل کم کر رہی ہے۔ پاکستان میں پانی کی فی کس مقدار میں سالانہ پانچ ہزار کیوبک میٹر کی کمی آچکی ہے۔ یعنی 1951ء میں 34 ملین آبادی کے لیے فی کس 5300 مکعب میٹر پانی میسر تھا جو 2000 میں گھٹ کر 148 ملین لوگوں کے لیے 1200 مکعب میٹر فی کس رہ گیا ہے۔ 2013ء میں اس کا تخمینہ 207 ملین آبادی کے لیے فی کس 850 مکعب میٹر تھا اور اگر اسی رفتار سے پانی کا حصول کم ہوتا رہا تو 2025ء میں 267 ملین آبادی (26 کروڑ سے زائد) کے لیے فی کس پانی محض 659 مکعب میٹر سالانہ رہ جائے گا۔

دوسرے الفاظ میں 2004ء میں دستیاب پانی 104 ملین ایکڑ فٹ تھا مگر طلب 115 مکعب میٹر تھی۔ 2005ء میں دستیابی 104 ملین ایکڑ فٹ ہی تھی مگر طلب 135 مکعب میٹر تک جا پہنچی۔ لہٰذا 2004ء میں 11 ملین ایکڑ فٹ کی کمی صرف ایک سال بعد 31 ملین ایکڑ فٹ تک جا پہنچی۔ یہ کل پانی کا اندازہ ہے جس میں پینے والا پانی اور آبپاشی والا پانی دونوں شامل ہیں یاد رہے کہ ہماری آبپاشی کی ضروریات کی حاصل شدہ پانی کا 90فیصد ہے۔

سروں پر منڈلاتے ہوئے خطرے کو چاہے زیرک انسان کی نظر سے دیکھیں یا کبوتر کی آنکھ سے لیکن حقیقت یہ رہے گی کہ ہماری ذاتی و اجتماعی نااہلی کے علاوہ بعض عالمی سیاسی چالبازیاں بھی سدراہ ہیں جو پاکستان کو ناکام ریاست قرار دلوانے کے لیے فوجی، سیاسی، معاشی اور غذائی محاذ پر ملک کو بنجر و خشک بنانے کے درپے ہیں۔ حاصل شدہ پانی کے ذخائر کی آلودگی سے مسئلہ یہ نظر آرہا ہے کہ ہمارے حصے کے آزاد پانی کا رخ یا تو دشمن کی طرف یا سیدھا سمندر کی گود میں گھس جائے گا اور ہم کہتے رہ جائیں گے کہ ”میں تو دریا ہوں سمندر میں اتر جاؤں گا۔“

پانی اور صفائی سے متعلقہ بیماریاں:

کہنے کی حد تک پانی کو پینے کا پانی سمجھ لینا آسان سی بات ہے لیکن اس وقت پاکستان میں صورتحال یہ ہے کہ یہ پانی موت کا سبب بھی بن رہا ہے۔ دنیا کی تمام بیماریوں میں سے تقریباً 80فیصد کا تعلق محفوظ پانی سے ہے، دنیا بھر میں سالانہ 35 لاکھ افراد ہیضہ کے باعث مر جاتے ہیں۔ اسی طرح اندرونی فضلہ کی غیر محفوظ سیر دگی سے 50 سے زائد امراض پھیل سکتے ہیں۔ یہ امراض پانی اور فضلہ میں موجود مختلف جراثیم اور کیڑوں کے ذریعے پھیلتے ہیں۔

2004ء میں حیدرآباد جیسے نسبتاً چھوٹے شہر میں زہریلا پانی پینے سے 50 سے زائد اموات ہوئیں اور دیگر ہزاروں لوگ آنتوں اور پیٹ کے مختلف امراض کا شکار ہوئے۔ اس کے اثرات آئندہ کئی برسوں تک موذی امراض کی شکل میں ظاہر ہوتے رہیں گے۔ درج ذیل میں چند بیماریوں کے پھیلاؤ کے اسباب اور موثر روک تھام کے طریقے مختصراً عرض کئے جاتے ہیں تاکہ عوام کو آگاہی حاصل ہو:۔

اسہال:

اسہال سے مراد پانی جیسے فضلے کا بار بار خارج ہونا ہے بعض اوقات بخار بھی ہو جاتا ہے اور قے بھی آتی ہے۔ تمام عمر کے لوگ اس مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ دنیا بھر میں 35 لاکھ شیر خوار اور دیگر چھوٹے بچے سالانہ صرف اس بیماری کے باعث مر جاتے ہیں اسہال میں فضلے کے ساتھ بہت زیادہ جسمانی پانی کا اخراج موت کا باعث بنتا ہے۔ اس حالت کو جسمانی پانی کی کمی کا نام دیا جاتا ہے۔ اسہال کے مرض سے جراثیم بیمار آدمی کے فضلہ کے ساتھ خارج ہوتے ہیں اگر یہ جراثیم تندرست آدمی کے منہ تک رسائی حاصل کر لیں تو بیماری پھیلانے کا سبب بن جاتے ہیں۔ یہ جراثیم منہ سے معدہ میں اور پھر انتڑیوں میں پہنچ کر تیزی سے بڑھتے ہیں اور نہایت قلیل عرصہ میں متاثرہ شخص اسہال کی بیماری میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

ہیپاٹائٹس:

اس بیماری کے پھیلاؤ میں پینے کے پانی کی آلودگی نیز استعمال شدہ پانی اور فضلہ کی نکاسی کے ناقص انتظام کا بہت زیادہ ہاتھ ہے۔

ناروا (گنی ورم) کی بیماری:

ایسے علاقوں میں جہاں لوگ پینے کیلئے غیر محفوظ اور کم گہرے جوہڑوں کا پانی استعمال کرتے ہیں ناروا کی بیماری عام ہے۔صوبہ پنجاب میں ناروا کی بیماری کی روک تھام کیلئے سٹینڈ پوسٹ کا صاف پانی استعمال کرنا چاہیے اگر جوہڑ کا پانی استعمال کرنا پڑ جائے تو اسے پہلے باریک کپڑے سے چھان لینا چاہیے۔

ملیریا:

ہمارے ہاں ملیریا خاصی عام بیماری ہے جو مچھروں کے کاٹنے سے پیدا ہوتی ہے اس مرض میں مریض کو شدید بخار ہو جاتا ہے علاوہ ازیں سر درد سر دی لگنا اور اسہال آنا شامل ہے۔بعض اوقات ملیریا سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔جب مچھر ملیریا میں مبتلا کسی شخص کو کاٹتا ہے تو اس جراثیم سے بھرا خون چوس کر تندرست آدمی میں داخل کر دیتا ہے اس طرح مچھر ملیریا پھیلانے کا سبب بن جاتا ہے۔

ذاتی حفظان صحت:

چند احتیاطی تدابیر اختیار کر کے ہم مندرجہ بالا بیماریوں سے چھٹکارہ حاصل کر سکتے ہیں۔حفظان صحت کا سب سے بڑا اصول یہ ہے کہ ہم پانی اور صفائی سے متعلق امراض سے بچنے کیلئے صاف پانی اور لیٹرین کی صفائی کا خاص خیال رکھیں ملیریا سے بچنے کیلئے بند جوہڑ و ں کو مٹی سے بھر دیں اور مچھروں کے لاروا کو سپرے کے ذریعے ختم کر دیں،چھوٹے بچوں کو خصوصاًرات کے وقت مچھروں کے کاٹنے سے بچانے کا موثر طریقہ اختیار کرنا چاہیے۔وفاقی حکومت کی وزارت ماحولیات خطیر رقم سے پورے ملک کے ہر ضلع میں پانی کی صفائی والے پلانٹ دس کروڑ روپے فی پلانٹ کے حساب سے مختص کر چکی ہے ہر پلانٹ سے ضلع کی تقریباًنصف آبادی فائدہ اٹھائے گی دراصل حکومت فیکٹریوں وغیرہ کے فضلہ کا ندی نالوں میں درآنے والے معاملات درست کرنا چاہتی ہے۔

چند حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کر کے ہم بیماریوں سے بچ سکتے ہیں

لاہور کی انتظامیہ ایشیائی ترقیاتی بینک کے تعاون سے ایک واٹر ٹریٹمنٹ پلانٹ لگانے کی منصوبہ بندی کر رہی ہے جو کہ ملک عزیز کا غالباً پہلا پلانٹ ہوگا۔یہ پلانٹ 500 کارخانوں سے پینے والے گندے پانی کو صاف کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے اس وقت حکومت وقت اپنے محدود وسائل آمدن کے باعث پانی کو "ریورس آسموسس" (Reverse Osmosis) سسٹم سے ہی گزار سکتی ہے جو کہ قدرتی پانی کو منرل واٹر بنانے کا محفوظ ترین طریقہ ہے۔ہمارے واٹر سیوریج بورڈ کے پاس مذکورہ سسٹم موجود ہی نہیں ہے۔اس وقت قدرتی پانی کو سینڈ فلٹر (Sand filter) کر کے عوام سے کہا جاتا ہے کہ اسے ابال کر پئیں۔پانی ابال کر پینے کا ایک خاص طریقہ ہے کہ اسے زیادہ جوش نہ دیا جائے ورنہ اس کے اندر بعض نمکیات دھاتیں کیمیائی عمل کے باعث نئے خطرناک مرکبات بنا دیں گی جو جراثیم کو مارتے مارتے انسان کو بھی مار کر رکھ دیں گے۔پینے کے پانی کو ضرورت سے زیادہ جوش دینا فائدہ مند نہیں ہوتا۔

☆☆☆

2.1.1 نیچرل منرل واٹر

جہاں زہریلا پانی ہلاکتوں کا باعث بنتا ہے وہاں کئی کاروباری لوگوں کے نصیب بھی چمک اٹھتے ہیں پینے کا سرکاری پانی زہریلا ہو جائے تو لازماً انسان متبادل تلاش کرے گا۔ بس اس وقت جھوٹا سچا منرل واٹر سامنے آ جاتا ہے یہ بتانا اب بہت مشکل ہو رہا ہے کہ کون سا منرل واٹر مضر صحت نہیں ہے۔

لاہور، کراچی اور اسلام آباد میں آلودہ منرل واٹر کی بے تحاشا فروخت جاری ہے جسے روکنے کیلئے حکومتی سطح پر کوئی قانونی کوشش نہیں کی جا رہی سوائے اس کے کہ پاکستان سٹینڈرڈ کوالٹی کنٹرول اتھارٹی نے ایک سروے کے بعد صرف یہ بتایا کہ ان شہروں میں زیادہ بکنے والے 22 میں سے 12 برانڈ کے کیمیائی یا حیاتیاتی خوردہ معیار عالمی طور پر منظور شدہ معیار کے مطابق نہیں ہیں۔ بلکہ چند ایک میں سنکھیا بھی موجود تھا۔

یہ سنکھیا یقیناً ان دوسری معدنیات کے ساتھ ہی پانی میں شامل ہو گیا ہو گا جو برف یا برسات کے پانی پینے کے ذخیروں میں جمع ہو گیا ہو گا۔ جب برسات یا برف کا پانی مختلف راستوں سے گزرتا ہو دریائے سندھ تک پہنچتا ہے تو عالمی ادارہ صحت کے مطابق اس میں 103 اقسام کی آلودگی شامل ہو جاتی ہے۔

اس پانی کو پینے کے قابل بنانے کیلئے بہر حال فلٹر کرنا بے حد ضروری ہے چاہے یہ فلٹریشن حکومت کرے یا ہم گھروں میں کریں۔ ان سب رکاوٹوں کے باوجود البتہ معیاری منرل واٹر یا کم از کم معیاری فلٹر شدہ پانی کی پینے کیلئے سپلائی از حد ضروری ہے وگرنہ ہر موسم میں ان گنت بیماریوں سے ہمارا بچ رہنا محض معجزہ ہی ہو گا۔

نیچرل منرل واٹر کی معدنیات اور ہماری صحت:

پینے والے یا کھانا پکانے والے پانی کے بارے میں بین الاقوامی اکلوتا اصول یہی ہے کہ وہ اتنے اعلیٰ معیار کا ہو کہ اسے صحت کے لیے خطرے گردانے بغیر ہی استعمال کیا جا سکے۔ اپنے شعور اور وسائل کے بل بوتے پر ترقی یافتہ ممالک میں گھروں، فیکٹریوں و تجارتی اداروں کو جو پانی مہیا کیا جاتا ہے وہ پینے والے پانی کے معیار کا ہوتا ہے۔ حالانکہ اس کی بے حد قلیل مقدار کھانا پکانے میں استعمال ہوتی ہے۔ دنیا بھر میں عام لوگوں کی صاف پانی تک رسائی خاصی دشوار ہے اور کوئی 85% سے زائد انسان ایسا پانی پینے یا استعمال کرنے پر مجبور ہیں کہ جن کے اندر بیماری پھیلانے والی حیاتیاتی آلائشیں موجود ہوتی ہیں یا پھر ان کے اندر نا منظور طرز کی خطرناک معدنیات حل شدہ شکل میں یا تیرتے ہوئے ٹھوس اجزاء کی صورت میں موجود ہوتی ہیں۔

راقم کو اس وقت بے حد رنج پہنچا جب ایک اعلیٰ سطح کے کمانڈر نے دریاؤں کو حیاتیاتی و کیمیائی آلائشوں سے پاک کرنے والے ہمارے ایک منصوبے کو حقارت سے ٹھکرا دیا اور بعد میں اس حقیقت کے افشا نے ہماری پریشانی کو حیرانگی میں تبدیل کر دیا کہ جب ہمیں معلوم ہوا کہ موصوف اس حقیقت سے بالکل لاعلم ہیں کہ ہمارا پینے اور کھانا پکانے والا پانی کہاں سے آتا ہے اور کیسے آلودہ ہوتا ہے تو پھر بھولے بھالے لوگوں سے کیا شکوہ۔ بس ہماری تحریر کا مقصد عوامی آگاہی ہے اور کچھ نہیں۔

مذکورہ بالا حیاتیاتی آلائشیں بے شمار بیماریوں کو جنم دیتی ہیں جبکہ حل شدہ و ناحل شدہ معدنیات کئی دیگر مسائل کا باعث بنتی ہیں۔ زیر نظر مضمون میں ہم صرف معدنیات اور ان کیمیائی تبدیلیوں کا ذکر کریں گے کہ جو پینے والے پانی کے ذریعے ہمارے جسم میں داخل ہو کر

یا تو ہماری مدد کرتی ہیں یا پھر نقصان کا باعث بنتی ہیں۔

نیچرل منرل واٹر ایسا پانی جو قدرتی طور پر معدنیات وصحت بخش نمکیات سے مالا مال ہو۔ عام طور پر کسی بھی پانی میں معدنیات معلوم کرنے کا طریقہ یہ اختیار کیا جاتا ہے کہ ایک لٹر پانی کو 180 ڈگری سینٹی گریڈ پر اڑانے کے بعد جو نمکیات پیچھے بچ جائیں۔ انہیں اس پانی کے نمکیات کہا جاتا ہے۔ ان کو کل حل شدہ ٹھوس اجزا یا TDS، (Total dissolved Solids) بھی کہا جاتا ہے۔ جس پانی میں یہ 500 پی پی ایم سے زائد ہوں اس کو عام طور پر منرل واٹر ہی کہا اور سمجھا جاتا ہے۔ عمومی معدنیات کا ذکر کرنے سے قبل TDS کے علاوہ تیزابیت کی بھی وضاحت کی جاتی ہے جس کے لیے پیمانہ pH لیا جاتا ہے۔ صفر سے سات تک pH کو تیزابی خصوصیت اور سات سے چودہ تک کی pH کو اساسی خاصیت سمجھا جاتا ہے۔ منرل واٹر جتنا نیوٹرل یعنی سات سے قریب ہوگا اتنا ہی بہتر تصور کیا جاتا ہے اگر ایسے منرل واٹر کا زیادہ دیر تک استعمال کیا جائے جس کی pH تیزابیت والی ہے تو اس سے دانت کمزور ہو کر گر جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ یہاں اس بات کا ذکر کر دینا بھی سودمند رہے گا کہ اگر پینے والے پانی میں کاربن ڈائی آکسائیڈ ڈال دی جائے جیسا کہ کولڈ ڈرنکس میں کیا جاتا ہے تو اس طرح بھی پانی کی تیزابیت بڑھ جاتی ہے۔

کیلشیم:

یہ معدن کسی تعارف کی محتاج نہیں لیکن پینے والے پانی کے حوالے سے عرض کرتے چلیں کہ یہ ہڈیاں اور دانت بنانے کے کام آتی ہے اور اگر ایک لمبے عرصے تک یہ ہماری خوراک و پانی کے ذریعے ہمیں نہ ملے تو اس سے ہڈیوں کا بھربھراپن جنم لے سکتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ معدن اس لیے بھی بے حد اہم ہے کہ اس وجہ سے جسم کے پٹھے اور اعصاب درست کام کرتے ہیں۔ خون کا مناسب انداز میں جم جانا اور دل کے درست کام کرنے کا انحصار بھی کیلشیم ہی کے اوپر ہے۔ اس کی کمی کے باعث ہائی بلڈ پریشر اور ہارٹ اٹیک کا خطرہ ہر وقت موجود رہتا ہے۔ استحالے کے دو اہم اجزا یعنی ہارمونز اور انزائمز کی پیداوار کا انحصار بھی کیلشیم پر ہی ہے۔ اس کا پانی میں حد درجہ 800 تا 1000 ملی گرام ہے۔

میگنیشیم:

ہڈیوں اور خلیات کے بننے، قائم رہنے اور بڑھنے میں میگنیشیم نہایت ضروری ہے۔ پٹھوں اور اعصاب کے آپس کے توازن میں بھی اس کا کردار بے حد اہم ہے۔ اس حوالے سے یہ جنسی جذبات و کارکردگی کا سرخیل ہے۔ پٹھے اور ہڈی کے جوڑ (Tendon) اور اس کی مضبوطی کا ضامن ہے۔ یہ کیلشیم اور میگنیشیم کے ساتھ مل کر دل کو برقی قوت مہیا کرتا ہے۔ علاوہ ازیں گردے کی پتھری اور آسٹیو پروسس (ہڈیوں کا بھربھراپن) کے خلاف بھی موثر ہے۔ اس کی روزانہ مقررہ حد 300 تا 400 ملی گرام ہے۔ اس کی کمی کی صورت میں کھچاؤ نیز معدے اور پنڈلیوں میں کڑل پڑتے ہیں۔

سوڈیم:

جسم کے خلیات اور ان کے اردگرد مائعات کی ترسیل کا ذمہ دار ہے۔ مزید براں پٹھوں کے کام کرنے کی صلاحیت خصوصاً ان کے سکڑاؤ میں مددگار ہے۔ جو کہ جنسی عمل کا ایک حصہ ہے۔ یہ کلورین کے ساتھ مل کر عام نمک بناتا ہے۔ جس کا زائد استعمال ہائی بلڈ پریشر کو دعوت دیتا ہے۔ پانی میں محض سوڈیم کی مقدار ناپ لینا ہی کافی نہیں بلکہ ساتھ کلورین کا درجہ بھی ناپنا چاہیے کیونکہ اس کے اپنے اثرات ہیں۔ گو کہ زیادہ نمک کا استعمال صحت کے لیے درست نہیں ہے لیکن سوڈیم کا زائد استعمال کسی خصوصی بیماری کو جنم نہیں دیتا۔ اس کا

مقرر کردہ حد درجہ 2 تا 3 گرام روزانہ ہے جبکہ 6 گرام تک بھی نمایاں طور پر صحت کو متاثر نہیں کرتا۔ جہاں اس کی زیادتی بلند فشارِ خون کو دعوت دیتی ہے وہیں پر اس کی کمی کمزوری، بیماری واستحالے کے ضروری کیمیائی عوامل میں رکاوٹ کا باعث بن جاتی ہے۔

پوٹاشیم:

یہ انسانی جسم کے خلیات میں پانی کے توازن کو درست رکھنے میں مددگار ہے۔ نیز خلیات میں کارآمد غذائی اجزا کے داخلہ اور بے کار اجزا کے اخراج میں مدد دینے کے لیے انجذابی دباؤ (Osmotic pressure) کو قائم رکھتا ہے۔ اعصاب کے ذریعے پیغامات کی ترسیل میں مدد دینے کے ساتھ ساتھ یہ پٹھوں کے سکڑاؤ میں بھی مفید ہے۔ اس لحاظ سے اس کی جنسی کارکردگی میں اہمیت مصدقہ ہے۔ جسم میں مائعات کا درجہ مقرر کرتا ہے لہٰذا زائد مائعات کے اخراج اور کم مائعات کی وجہ سے پیاس کے نظام کو کنٹرول کرتا ہے۔ مانع تکسیدی کردار کے باعث کینسر کے علاج میں بھی موثر سمجھا جاتا ہے۔ اس کی روزانہ حد درجہ مقرر مقدار 3 یا 4 گرام ہے جو کہ روزمرہ کی غذا سے پوری ہوجاتی ہے۔ کمی کی صورت میں پٹھوں کا درد، نچلا فشارِ خون، قبض، عمومی کمزوری اور بے چینی نمایاں علامات ہیں۔ زیادہ لیے جانے کی صورت میں بھی تھکاوٹ، عمومی کمزوری، سمعی کمزوری اور زبان کا دھاتی ذائقہ ہوجاتا ہے۔

بائی کاربونیٹس:

یہ ہمارے معدے میں تیزابیت کے درجے کو کم کرتے ہیں اور اسی طرح چھوٹی آنت میں بھی یہ کام کرتے ہیں جس کے سبب ہاضمے میں مدد ملتی ہے۔ زیادہ تر بائی کاربونیٹس سوڈیم، پوٹاشیم اور میگنیشیم وغیرہ کے ہوتے ہیں۔

سلفیٹ:

یہ سلفر یا گندھک سے آکسیجن کے اتصال سے بنتے ہیں اور زیادہ تر سوڈیم، پوٹاشیم، میگنیشیم وزنک وغیرہ کے ساتھ متحرک ہوجاتے ہیں۔ یہ نا صرف بہت سارے انزائمز کا لازمی جزو ہیں بلکہ ہمارے خلیات کو بھی لچکدار رکھنے میں معاون ہیں۔ اگر اس کی کمی واقع ہوجائے تو ہمارے خلیات کی مرمت کا کام سست پڑ جاتا ہے لہٰذا جلدی سے بڑھاپا نازل ہوسکتا ہے۔ روزانہ کی سطح پر پینے کے پانی میں ان کا حد درجہ 500 ملی گرام ہے۔

نائٹریٹ:

پینے کے پانی میں نائٹریٹ کا زیادہ اجتماع نقصان دہ ہے۔ اور اس کی حد 10 پی پی ایم سے زائد نہیں ہونی چاہیے۔ چونکہ یہ نائٹروجن سے بنتے ہیں جو کہ پانی میں بہت زیادہ متحرک ہوتی ہے۔ اس کے لیے یہ صرف ان پانیوں میں ہی پائے جاتے ہیں جن کا اتصال آبپاشی یا زرعی زمینوں سے ہوتا ہے۔ زائد مقدار میں لی جانے کی صورت میں آنکھوں اور دہانے کے اردگرد نیلے حلقے پڑ جاتے ہیں۔ نوزائیدہ بچوں میں آکسیجن کی شدید کمی پیدا کرتے ہیں لیکن دورانِ حمل ماں کے نائٹریٹ ملا پانی پینے سے بچے کو نقصان نہیں پہنچتا۔

فلورائیڈ:

فلورائیڈ کی شکل میں فلورین ہڈیوں اور دانتوں کے بنانے میں مددگار ہے۔ اسی سے بے شمار ٹوتھ پیسٹ بنانے والے اس کی شمولیت کی دعویٰ کرتے ہیں۔ اس کے مسلسل استعمال سے دانتوں کے گرنے سے بچت رہتی ہے۔ اگر اس کو کیلشیم اور وٹامن ڈی کے ساتھ ملا کر استعمال میں لایا جائے تو ہڈیوں کے بھربھرا پن سے بچا جاسکتا ہے۔ یہ معدن چونکہ بے حد تیزی سے دوسری معدنیات کے ساتھ عمل

کرنے کی صلاحیت (Reactive) رکھتی ہے۔اس لیے اس کو احتیاط سے استعمال میں لانا چاہیے۔بالغ عورتوں اور مردوں میں اس کی روزانہ حد درجہ مقدار بالترتیب 3.1 اور 3.8 ملی گرام ہے۔اگر زائد مقدار لمبے عرصے تک لی جائے تو نہ صرف دانتوں کا رنگ خراب کر دیتی ہے بلکہ دانتوں کو ٹیڑھا بھی کر دیتی ہے۔

قدرت نے تمام معدنیات کو ایک جیسا فائدہ مند یا نقصان دہ پیدا نہیں کیا۔ پینے والے پانی میں غیر نامیاتی معدنیات جسم میں جذب نہیں ہوتیں اور محض پانی کا ذائقہ بناتی ہیں۔ان کا زائد استعمال زہریلا پن پیدا کرتا ہے۔مثلاً ایلومینیم، آرسینک، کرومیم، کاپر، فلورائیڈ اور نائٹریٹ وغیرہ۔ان کو کم کرنے کے لیے بائلڈ واٹر کو ریورس آسموسس کے عمل سے گزارا جاتا ہے جو کہ ناکافی ہے۔اس لیے سب سے بہتر یہی ہے کہ منرل واٹر قدرتی ہونا چاہیے۔اور اس کو نہ صرف آسموسس یا ریورس آسموسس کے عمل سے نہیں گزارنا چاہیے بلکہ ان عوامل کے نتیجے میں نہ تو اس میں سے نمکیات باہر نکالنے (Desalimation) چاہیں اور نہ اوپر سے ملانے (Resalination) چاہئیں۔ نیز اس میں موجود غیر نامیاتی معدنیات کو عالمی ادارہ صحت کے مقرر کردہ معیار پر جانچنے کے بعد پینے کے لیے موزوں ہونا چاہیے۔پانی کی کوالٹی کی جانچ کسی بے حد اچھے معیار کی لیبارٹری سے ہونی چاہیے جس کی پہچان یہ ہے کہ وہ لیبارٹری سال کے تمام موسموں میں اپنی کی گئی جانچ پڑتال عالمی لیبارٹریوں سے کراتی ہے کیونکہ یہ انسانی صحت کا معاملہ ہے۔اگر کوئی کمپنی بائلڈ واٹر بناتے وقت کچھ نمکیات نکال لے یا کمی والے نمکیات کا اضافہ کرلے تو اس کا مطلب ہے کہ ان کے پانی کا ماخذ درست نہیں۔

☆☆☆

پانی کے ذرائع

Haq\Picture Ghazai Elaj\[illegible] not found.

کرۂ ارض پر 77 فیصد پانی موجود ہونے کے باوجود پینے کا پانی میں محض 3 فیصد میسر ہے۔ باقی سمندروں کا بے حد نمکین پانی ہے جو کہ نہایت مہنگے طریقے سے صاف کیے بغیر پینا ممکن نہیں۔ پینے کے پانی کے ذرائع مندرجہ ذیل پانچ ہیں:

سطح زمین پر پانی:

یہ دریاؤں، جھیلوں اور ندیوں کی شکل میں میسر ہے۔ بارش کے پانی اور برف کے پگھلنے سے اس میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔

زیرِ زمین پانی:

یہ پانی کے وہ ذخائر ہیں جو بارشوں اور برف کے پانی کے باعث زیرِ زمین مختلف تہوں میں جمع ہو جاتے ہیں اور نیچے ہی نیچے چلتے رہتے ہیں۔ یا پھر آگے جگہ نہ ملے تو کسی ایک تہہ میں رک جاتے ہیں۔

سطح زمین سے ملحقہ زیرِ زمین پانی:

پانی کے بعض ایسے ذخائر ہیں جو اوپر دریا، ندی یا نالے کی شکل میں ہوتے ہیں اور اس کے نیچے کچھ تہوں کے اندر زیرِ زمین پانی بھی محفوظ ہوتا ہے۔ ایسے ذخائر میں یہ امکان رہتا ہے کہ کہیں پر بھی دونوں ذخائر میں یہ امکان رہتا ہے کہ کہیں پر بھی دونوں ذخائر کا آپس میں تعلق بن جائے تو اس طرح سطح زمین والے پانی کی آلودگی نیچے والے ذخیرے کو متاثر کر سکتی ہے۔

سمندری پانی:

یہ پانی بے حد فراوانی سے میسر ہے لیکن نمکیات کے شدید اجتماع کے باعث زہریلا ہونے کے سبب پینے کے قابل نہیں رہتا۔ اس کو صاف کر کے البتہ پیا جا سکتا ہے جو کہ ایک مہنگا طریقہ ہے۔ بعض ممالک میں ڈی سیلی نائزیشن کے ذریعے سمندری پانی کو بھی قابلِ استعمال بنانے کے لیے کام ہو رہا ہے۔

بارش کا پانی:

یہ وہی پانی ہے جو سمندروں سے بھاپ کی شکل میں اٹھ کر اوپر جمع ہوتا رہتا ہے اور جونہی بادلوں کا بوجھ کرہ ہوائی کے دباؤ سے بڑھتا ہے تو بوندوں کی شکل میں زمین پر گرتا ہے۔ یہ ایک قدرتی ڈی سیلی نائزیشن کا طریقہ ہے اور اس کو صاف ترین پانی سمجھا جاتا ہے۔ ذہن میں رہے کہ یہ صاف صرف اس وقت تک ہے جب تک کہ یہ سطح زمین سے قریب آلودہ فضاء سے مس نہیں ہوتا یا جب تک یہ زمین کی اوپری سطح پر مٹی اور دیگر نمکیات کو جذب نہیں کر لیتا۔

آلودگی کے خطرات:

مندرجہ بالا پانچوں ذرائع سے حاصل شدہ پانی ذخیرے کے دوران یا مسلسل چلنے کے دوران بے شمار خطرات کا شکار رہتا ہے اور مندرجہ ذیل اجزاء اس کو آلودہ کرتے رہتے ہیں:۔

جراثیم:

Haq\Picture Ghazai Elaj\Masoom Hondh [2.2.1].jpg not found

بیکٹیریا، وائرس اور پروٹوزوا اس پانی میں اپنے ماحول کے مطابق پرورش پاتے رہتے ہیں جیسے کہ شگیلا، ای کولائی اور کولی فارم بیکٹیریا، روٹا یا نوروا ک وائرس اور پروٹوزوا انسانوں اور جانوروں کے اندرونی و بیرونی کرم یا ان کے انڈے کہ جو پینے والے کے پیٹ میں دوبارہ اس کیڑے کو پیدا کردیتے ہیں۔ یا پھر وہ سخت چھلی نما جراثیم جو زندہ حالت میں ایک مضبوط چھلی کے ذریعے انسانی معدہ میں داخل ہو جاتے ہیں۔

کیمیکلز:

ہماری فیکٹریوں اور دیگر انڈسٹری سے بے شمار کیمیکلز ڈسپوزل کے ذریعے نالے میں جاتے ہیں۔ یہ نالے دریاؤں اور ندیوں میں گرتے ہیں جہاں سے ہمارا پینے والا پانی آلودہ ہو جاتا ہے۔ ان کے علاوہ بے شمار زرعی کیمیکلز ہیں جو کھاد، سپرے کے یا دیگر ذرائع سے براہِ راست پینے والے پانی یا بلاواسطہ ندی نالوں کے ذریعے دریاؤں کا حصہ بن جاتے ہیں۔ ان میں زیادہ خطرناک ڈی ڈی ٹی اور کیڑے مار ادویات ہیں۔ نیز گھریلو استعمال شدہ پانی کئی اقسام کے ڈٹرجنٹ کے علاوہ انسانی فضلے کو لے کر بھی پانی کے ذرائع کو آلودہ کرتا رہتا ہے۔ کولی فارم اور ای کولائی بیکٹیریا فضلے کے ذریعے ہی پینے کے پانی میں پہنچتے ہیں۔

بھاری دھاتیں:

عالمی ادارہ صحت کی فہرست کے مطابق تقریباً آٹھ بھاری دھاتیں مختلف ذرائع سے پانی میں داخل ہو جاتی ہیں جن کا کنٹرول بے حد ضروری ہے۔ ان میں ایلومینیم، کاپر، کلورین، ایسبس ٹاس، کیڈمیم، تانبا، پارہ اور فولاد شامل ہیں۔ اسی ادارے نے ان کی محفوظ سطح کا تعین کر دیا ہے تاکہ پینے والا پانی خطرناک بیماریوں کا شکار نہ ہو پائے۔

دیگر آلودگی:

ریت، مٹی اور بجل وغیرہ ایسے قدرتی اجزاء ہیں جو سطح زمین پر پینے والے پانی میں لازماً شامل ہوتے رہتے ہیں۔ یہ بھی اگر انسانی معدہ میں داخل ہو جائیں تو بے شمار بیماریوں کا باعث بن سکتے ہیں۔

2.1.2 پانی سے پھیلنے والی بیماریاں

عالمی ادارہ صحت نے تقریباً 32 ایسی بیماریوں کی فہرست بنائی ہے جو آلودہ پانی سے پیدا ہوتی ہیں۔ان بیماریوں کا تعلق گندے پانی سے ہے۔چند ایک بیماریاں یہ ہیں:۔

خون کی کمی، ڈینگی بخار،فوڈ پائزننگ،ملیریا،پولیو، ہیضہ،پیچش،پیٹ کے کیڑے،غذائی کمی،جلدی خارش،ٹائیفائیڈ،سارس و تولیدی بیماریاں وغیرہ۔ایک اندازے کے مطابق 65فیصد بیماریوں کا تعلق آلودہ پانی سے ہے۔

بچاؤ کے طریقے:

پانی کی آلودگی سے بچنے کا عمل تین مراحل پر مشتمل ہونا چاہیے پہلا مرحلہ میونسپل واٹر سپلائی سے قبل ذخیرہ شدہ پانی کی ٹریٹمنٹ ہے۔ٹریٹمنٹ بذاتِ خود دو مراحل پر مشتمل ہے۔پہلے مرحلے میں پانی کو فلٹر پلانٹ سے گزار کر اس میں سے ٹھوس اور غیر حل شدہ اجزاء صاف کیے جاتے ہیں۔دوسرے مرحلے میں پانی میں موجود جراثیم مارے جاتے ہیں۔جس کے لیے کلورین،کلورین ڈائی آکسائیڈ یا اوزون کے ذریعے پانی کی آکسیڈیشن یا تکسید کی جاتی ہے اور اگلے مرحلے میں الٹروائلٹ تابکاری کے ذریعے جراثیم مارے جاتے ہیں۔

دوسرے مرحلے میں رہائشی علاقوں میں اونچی ٹینکیوں کے اندر دوبارہ سے کلورین ڈال دی جاتی ہے تاکہ بچے کھچے جراثیم مار دیے جائیں۔تیسرا مرحلہ گھریلو سطح کا ہے کہ یہاں پر تین چیمبر والا فلٹر یونٹ لگا دیا جاتا ہے کہ اگر کسی سطح پر کی گئی سابقہ تدابیر سے بچ کر کچھ آلودگی آجائے تو صاف ہو جائے۔

ہماری ذمہ داریاں:

پانی کے ذریعے پھیلنے والی بیماریوں سے بچاؤ کے جو طریقے بیان کی گئے ہیں ضروری نہیں کہ ان پر اسی طرح عمل ہو رہا ہو۔اس لیے ہماری پانی ذمہ داریاں کچھ بڑھ جاتی ہیں۔سب سے پہلے تو بحیثیت معالج ہمیں چاہیے کہ ہم اپنے مریضوں کو صاف پانی کی افادیت سے آگاہ کریں اور پانی صاف کرنے کے طریقے بتائیں۔عموماً سب سے سستا طریقہ یہ بتایا جاتا ہے کہ محض پانی اُبال لیں۔ذہن میں رکھیں کہ پانی ابلنے سے چند جراثیم تو مارے جاسکتے ہیں تمام نہیں۔کچھ کیمیکلز پانی میں ایسے آسکتے ہیں جن کی موجودگی میں پانی کو گرم کرنے سے ان کی حل پذیری بڑھ جاتی ہے۔بس مناسب طور پر پانی ابال کر پینا بہتر ہے بجائے اس کے کہ آلودہ پانی پی لیا جائے۔مگر بہت زیادہ ابالنے سے بہرحال خطرات میں اضافہ متوقع ہے۔

بحیثیت صارف ہماری ذمہ داری ہے کہ گھر کے بڑے ذخیرہ والے پانی کی جگہ صاف رکھیں۔ٹینکی کا معائنہ کرتے رہیں۔تھوڑے تھوڑے وقفے سے (پوٹاشیم پرمیگنیٹ) کی معمولی مقدار ٹینک میں ڈالتے رہیں۔تقریباً ایک ماہ بعد ٹینک خالی کر کے صاف کریں دیواروں اور فرش پر جمع شدہ آلودگی صاف کریں۔پانی کا ٹینک اکثر ایسی جگہ بنایا جاتا ہے کہ جہاں ہم سالہا سال اس کا معائنہ نہیں کرسکتے۔کوشش کریں کہ ٹینک تک ہماری رسائی ہو۔ پرانے اور بوسیدہ پائپ بدل لیں۔عام گھریلو قسم کا فلٹر یونٹ لیں تاکہ آلودگی کے چانس کم سے کم کیے سکیں۔ذہن میں رکھیں کہ ان تمام اقدامات پر اتنی محنت اور اخراجات نہیں اٹھتے جتنے بوتلوں والے پانی پینے پر اٹھتے ہیں جبکہ 89فیصد بوتل بند پانی بھی ناقص پایا گیا ہے۔

2.2 دودھ

Haq\Picture Ghazai Elaj\[illegible] (2.3).jpg not found.

قدرتی طور پر حاصل شدہ دودھ کو ایک مکمل غذا کا درجہ حاصل ہے۔ یہ اللہ کے اپنے بندے کے لیے بہترین انعامات میں سے ایک ہے۔ جانور سے حاصل شدہ دودھ ہی کو خالص دودھ کہتے ہیں۔ ہم جوں جوں اس کو مختلف کیمیائی، حیاتیاتی و طبعی عوامل سے گزارتے چلے جاتے ہیں۔ توں توں یہ اپنا قدرتی خالص پن کھوتا چلا جاتا ہے۔ دودھ کی تازگی و صحت زیادہ دیر تک برقرار رکھنے کے لیے چند ایک عوامل سے اس کا گزارا جانا از حد ضروری ہے۔

لیکن اس وقت جو دودھ ہم کو اپنے باورچی خانے میں حاصل ہے لگ بھگ ایک درجن عوامل سے گزارا ہوا ہوتا ہے اور نتیجہ یہ کہ ہم بڑے محتاط الفاظ میں کہہ سکتے ہیں کہ اگر اس کا خالص تازہ قدرتی دودھ سے مقابلہ کیا جائے تو بلا مبالغہ یہ مصنوعی دودھ ہی کہلائے گا۔ بالکل ویسے ہی جیسے قدرتی سوت کو انسانی ضروریات پوری کرنے کی خاطر "ویلیوایڈڈ" کیا جاتا ہے اور اس کی قدر بڑھاتے بڑھاتے اصل سوت سے اس کا ناطہ تقریباً ٹوٹ جاتا ہے۔

محکمہ حیوانات کے دعویٰ کے مطابق پاکستان کا شمار دودھ کی پیداوار کے لحاظ سے چوتھے نمبر پر ہے جبکہ محکمہ زراعت کے تخمینے کے مطابق پاکستان میں محض 181 کلوگرام دودھ فی کس سالانہ کے حساب سے میسر ہے۔ دنیا کے ترقی یافتہ وامیر ممالک میں یہ شرح 259 کلو فی کس ہے جبکہ غریب ممالک میں 45 کلو فی کس سالانہ ہے اس لحاظ سے دودھ کی فراہمی کے حوالے سے پاکستان کا درجہ بہت نیچے چلا جاتا ہے۔

وجہ آبادی کا بے تحاشہ بڑھنا، جانوروں کا جینیاتی مخفیہ (Genetic Potential) بے حد کم اور حکومت و پرائیویٹ اداروں کے ترسیلی نظام میں گڑبڑ ہے۔ یہ تینوں عوامل اگر قابو میں نہ رکھے جائیں تو یقین کریں کہ خالص دودھ بالکل نایاب ہوسکتا ہے۔ اب معروضی حقائق ہمیں یہی بتا رہے ہیں کہ یہ تینوں عوامل قطعاً ارباب بست وکشاد کے کنٹرول سے باہر ہیں۔ لہٰذا جو کچھ شہروں میں دودھ کے نام سے میسر ہے وہ ایک دودھ کی مصنوعات کے طور پر حاصل شدہ مصنوعی دودھ ہے چاہے یہ کھلا تازہ حالت میں سپلائی کیا جائے یا ڈبہ بند کرکے دگنے ریٹ پر۔

مصنوعی دودھ

اس بات سے قارئین اختلاف نہ کریں کہ معروضی حقائق کی موجودگی میں یا تو ہم خالص اور تازہ دودھ پی لیں یا پھر بہتات میں حاصل کرلیں۔دودھ میں پانی ملانے والی باتیں اب قصہ پارینہ لگتی ہیں کیونکہ اب تو دودھ سے قدرتی چکنائی نکال کر بقایا پھو کے دودھ میں کوکنگ آئل ملایا جارہا ہے۔دودھ کی قدرتی صحت چھ گھنٹے ہے۔اگر اس دوران اس کو اضافی عوامل سے نہ گزارا جائے تو یہ پھٹ جاتا ہے۔اب بلا دریغ تازہ دودھ میں ہائیڈروجن پر آکسائیڈ ملا دیا جاتا ہے۔ہزار لٹر دودھ میں ایک لٹر ہائیڈروجن پر آکسائیڈ ملا دینے سے اس کی قدرتی حالت مزید چھ گھنٹہ قائم رہتی ہے۔

جب دودھ پھٹ جاتا ہے تو اس میں پھٹیاں نمودار ہوتی ہیں اور پانی الگ نظر آتا ہے۔اس حقیقت پر پردہ ڈالنے کے لیے ایک ہزار لٹر دودھ میں ایک کلو کپڑے دھونے والا سرف یا کوئی دوسرا ڈٹرجنٹ ملا دیا جاتا ہے جو اولاً پھٹے ہوئے دودھ کی پھٹیاں نہیں بننے دیتا۔ دوم دودھ میں جھاگ بھی پیدا کردیتا ہے۔سوم خوشبو اور تازگی لے آتا ہے جس سے عام صارف اس دودھ کو تازہ ہی سمجھتا رہتا ہے۔

دودھ میں چار فیصد کے قریب لحمیات یا پروٹین ہوتی ہے جس کو دودھ سے الگ کر کے دیگر ڈیری مصنوعات میں استعمال کیا جاتا ہے چونکہ کی تصدیق کرنے والا آلہ نائٹروجن کا درجہ معلوم کر کے اس کو 46% سے ضرب دیتا ہے پس اس مزید پھو کے دودھ میں کھیتوں میں استعمال ہونے والی یوریا کھاد ملا دی جاتی ہے جس سے حساب لگانے پر آلہ صحیح پروٹین بتاتا ہے۔یہ الگ بات ہے کہ قدرتی پروٹین میں نامیاتی نائٹروجن کس طرح ہمارے جسم کے فعلیاتی نظام کو خراب کرتی ہے۔یہ ایک الگ سائنسی موضوع ہے۔عام کھلے دودھ اور ڈبہ بند دودھ دونوں میں اگر گوند، ڈنوٹک پاؤڈر یا سنگھاڑے وغیرہ کا آٹا ڈال دیا جائے تو خاصہ گاڑھا دودھ نظر آتا ہے۔یہی صارف کی کمزوری ہے کہ گاڑھا دودھ پیئے۔بعض اوقات اگر سستا ساخشک دودھ مل جائے تو اس کو بھی مائع دودھ میں ڈال کر گاڑھا کرنے کا کام لیا جاتا ہے۔

چند ایجادات:

مغرب کی ترقی یافتہ سوسائٹی نے دودھ کی دن بدن بدلتی صورتحال کو کافی عرصہ قبل بھانپ لیا تھا اور انہوں نے نان ڈیری کریم یا سفید پاؤڈر ایجاد کرلیا۔تاکہ کم از کم چائے اور کافی دودھ جیسی سفیدی پیدا کرنے کے لیے کسی ایسے پاؤڈر کو استعمال میں لایا جائے جو دودھ سے نہ بنا ہو۔یہ دودھ جیسا سفیدہ (Dairy whitener) یا نان ڈیری کریم اب باقاعدہ طور پر دنیا کی دودھ کی مارکیٹ میں ہر جگہ نظر آتی ہے۔ہماری آنکھ بچا کر یہ ڈبہ بند مائع دودھ اچھی خاصی سفیدی پیدا کرتا ہے اور مائع دودھ یا خشک دودھ یا خشک دودھ کا نعم البدل بن گیا ہے۔

اس کی تعریف کچھ یوں ہے" یہ کافی وائٹنر دودھ کو الٹرا فلٹر کر کے اور کریم نکال کر بنایا گیا ہے اور اس میں پروٹین کی نسبت 1:2 کی ہے جبکہ اصل دودھ میں 1:4 کی نسبت ہے۔اس کی اندر تھوڑا سا سفید پاؤڈر ڈالا جاتا ہے جو نامنرل رائبوفلیوون اور بیٹا کیروٹین کو ملا کر بنایا جاتا ہے۔اس کو پاؤڈر کی شکل میں رکھا جاتا ہے۔اس میں پروٹین زیادہ چکنائی کم اور نمک کم رکھ کر لیکٹوز زیادہ کیا جاتا ہے۔اس سے چائے یا کافی جلد سفیدی پکڑتی ہے۔"

ممکن ہے اس میں ملائے گئے تمام اجزا غذاؤں ہی سے بنے ہوں اور ملاوٹ کی تعریف میں نہ آتے ہوں لیکن یہ حقیقت ہے کہ ایسی غذا مشینوں کے ذریعے بنا کر قدرتی دودھ کے بدل کے طور پر کامیابی سے پیش کی جارہی ہے۔ اس کے فوائد بہت سے ہوں گے لیکن نقصان شاید یہی ہے کہ اسے پیتے ہوئے ہمارے ذہن میں غذا کی بجائے دوا کا تاثر ابھر سکتا ہے۔

چند تجاویز:

ہمارا مقصد غذاؤں اور صارف کے باہمی تعلق کی اہمیت کو اجاگر کرنا اور غذاؤں کے بارے میں جدید سائنسی تحقیقات کی روشنی میں معلومات میں حصہ ڈالنا ہے۔ تاکہ صارفین کو ڈرانا دھمکانا یا کسی غذا سے متنفر کرنا ہے۔ بس حرف آخر کے طور پر ہم یہی کہیں گے کہ دنیا بھر میں تازہ اور خالص دودھ کی بگڑتی ہوئی صورتحال سے نمٹنے کا حل یہی ہے کہ یا تو ہم صارف اور حکومت کی سطح پر اپنی پالیسی میں تبدیلیاں لائیں۔ ڈیری پالیسی بنائیں۔ جانور کے وراثتی معیار کو بہتر کریں۔ آبادی کو قابو میں رکھیں اور جانور کے لیے بہترین غذا مہیا کر کے اس سے اپنی ضرورت کے مطابق دودھ حاصل کریں۔ یا پھر اگر یہ ہمارے بس سے باہر ہے تو پھر مصنوعی دودھ کو ویسے ہی گلے لگالیں جیسا ہم نے ساٹھ کی دہائی میں والائتی گھی کو گلے سے لگالیا تھا۔

☆☆☆

2.3 سرخ گوشت

گوشت خوری اور ہماری صحت

اللہ تعالیٰ نے انسان کے لیے ہر طرح کی غذا مہیا کی ہے۔ جہاں انسان کیلئے پھل اور سبزیاں بہت ضروری ہیں وہاں دالیں ،اناج ،دودھ اور گوشت وغیرہ کی افادیت سے بھی انکار نہیں کیا جا سکتا۔ رہی گوشت کی بات تو ماہرین اس کو سفید و سرخ گوشت کے درجوں میں تقسیم کرتے آئے ہیں۔ یعنی مرغ ،مچھلی اور بعض دیگر پرندوں کا گوشت سفید گوشت کہلاتا ہے جبکہ گائے ،بھینس اور بکرے کا گوشت سرخ گوشت کہلاتا ہے۔

سرخ گوشت کے بارے میں پچھلے بیس برس کی تحقیقات کے نتیجے میں احتیاط کے تقاضے کو مدنظر رکھتے ہوئے ہی اصرار کیا جا رہا ہے کہ اس سے پرہیز بہتر ہے۔ کیونکہ اس کے ریشوں میں چھپی ہوئی چکنائی سیر شدہ ہوتی ہے جو دل کے امراض پیدا کرنے کا سبب بن سکتی ہے۔ نیز اس کو گوشت کے ریشوں سے جدا کرنا بھی ایک مشکل کام ہے۔ گویا زور اس چکنائی پر ہے نہ کہ خود گوشت کے ریشوں پر۔

کچھ برطانوی تحقیقاتی اداروں کی رپورٹس سامنے آئی ہیں جن کے بموجب آنکھیں بند کر کے سرخ گوشت مکمل پرہیز کرنے سے بھی منع کیا گیا ہے۔ وجہ یہ بتائی گئی ہے کہ سرخ گوشت میں چھپے غذائی خزانے سے پھر استفادہ بھی نہیں کیا جا سکے گا جو خصوصی طور پر بچوں کی صحت ،آئندہ نشوونما اور مستقبل میں ان کی ذہانت کے حوالے سے خاصا اہم ہے۔

پرانے وقتوں سے ہی سرخ گوشت کے استعمال سے ہی انسان کی موجودہ بہتر کارکردگی وجود میں آئی ہے۔ لہذا اس اہم غذائی جزو کی دستر خوان سے مکمل غیر موجودگی کے کچھ نقصانات بھی ہیں مثلاً غذائی نظام میں آنتوں کا کام بے شمار دوست بیکٹیریا کی موجودگی کے باعث مختلف قسم کی غذاؤں کو ہضم کرنا بھی ہے۔

اگر کسی خاص غذا خصوصی طور پر سرخ گوشت کو غذا سے نکال دیا جائے تو اس کو ہضم کرنے والے دوست بیکٹیریا بے کاری کے باعث تخریب کاری پر اتر سکتے ہیں۔ لہذا اچھا بھلا شخص بھی بیمار پڑھ سکتا ہے۔ گوشت کے متوازن غذا کے طور پر استعمال اور خصوصاً سرخ گوشت کے کردار کا ایک مثبت پہلو ان محققین نے یہ اجاگر کیا ہے کہ اس سے خون کو فولاد، ہڈیوں کو وٹامنز اور جسم پروٹینز اور روغنی تیزاب کی رسد جاری رہتی ہے جو بچپن و جوانی میں انسانی بڑھوتری کے علاوہ عالم پیری (بڑھاپا) میں پروٹین کی ٹوٹ پھوٹ سے پیدا شدہ کمی دور کرنے کی صلاحیت سے مالا مال ہے۔

یہاں زور متوازن غذا پر ہے۔ بے شک سرخ گوشت کی ایک انتہائی معمولی مقدار ہی روزانہ کے لیے ضروری ٹھہرے پھر بھی اس کو بہم پہنچانا ضروری ہے۔ کسی بھی غذائی جزو کی مکمل بندش غذا کے توازن کے اصول کے خلاف ہے جیسا کہ ہندومت کی غذاؤں میں گوشت کی مکمل بندش کا ذکر ہے اور وہ گوشت کے خلاف پراپیگنڈہ کرتے نہیں تھکتے۔ ہمارے ہاں گوشت کے استعمال میں کمی اور سبزیوں کے استعمال میں اضافہ نوٹ کیا جا رہا ہے جو ممکن ہے اسی پروپیگنڈے کا اثر ہو۔ اس کے نتائج یہ نکل رہے ہیں کہ نوجوان لوگ خصوصاً خواتین میں تیزی سے خون کی کمی واقع ہو رہی ہے۔ اور بعض تجربات نے یہ بھی ثابت کیا ہے کہ گوشت کی مکمل بندش سے بچوں کی ذہانت کی سطح یعنی ان کا آئی کیو لیول کم ہوا ہے۔

2.3.1 گوشت خوری کے نقصانات

گنٹھیا یا نقرس بمعہ جوڑوں کا درد (Gout, Arthritis):

جن حضرات کی غذا میں پروٹین اور چکنائی (جن کا بڑا ذریعہ گوشت ہے) زیادہ شامل رہے ہوں یا ایسی غذائیں جن میں پیورین (Purin) یعنی ایک ایسا مادہ جو کلیجی، گردے، مغز، کپورے، سری پائے اور چھوٹے بڑے گوشت کے علاوہ پھلیوں کی پروٹین سے وجود میں آتا ہے، شامل ہو ان کو عموماً 40 برس کی عمر تک پہنچنے سے قبل ہی جوڑوں کا درد پکڑ لیتا ہے۔ گنٹھیا کے مرض میں خصوصاً حیوانی پروٹین یورک ایسڈ کی شکل میں وجود میں آنے کے بعد آہستہ آہستہ گردوں کے افعال کو ناکارہ بناتی چلی جاتی ہے جس کے نتیجہ میں خون میں یورک ایسڈ کا درجہ خاصا بلند رہنا شروع ہو جاتا ہو جاتا ہے جب یہ معاملہ زیادہ پرانا ہو جائے تو نقرس (Gout) کی شکل اختیار کر لیتا ہے جس میں جسمانی وزن سہارنے والے جوڑ تیزی سے بوڑھے ہوتے چلے جاتے ہیں اور اپنا وزن سہارنا بھی مریض کے گھٹنوں اور ٹخنوں کیلئے مصیبت بن جاتا ہے۔

ہڈیوں کا بھربھراپن (Osteoperosis):

گوشت کی بسیار خوری کا ایک پہلو یہ بھی ہے کہ اس سے دوسری غذاؤں میں موجود کیلشیم تیزی سے پیشاب کے راستے خارج ہونا شروع ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں ہڈیوں کی کثافت و ٹھنجی کم ہونا شروع ہو جاتی ہے علاوہ ازیں حیوانی پروٹین سلفر والے امائنو ایسڈز جو عمومی حالات میں بھی خون میں تیزابیت بڑھاتے ہیں ان کی تیزابیت کا توڑ بھی اس کیلشیم نے کرنا ہوتا ہے جو ہڈیوں میں کام آنے کے بعد بچ رہتی ہے۔ اگر گوشت کی بسیار خوری کے باعث کیلشیم خون کی تیزابیت کم کرنے کیلئے نہ بچ سکے تو آخر کار بہت سی کارآمد کیلشیم اور سلفر والے امائنو ایسڈز والے تیزابی مادے مل کر نمکیات بناتے ہیں جو گردے سے گزر کر پیشاب میں خارج ہوتے رہتے ہیں۔ بس ادھیڑ عمری میں جا کر سابقہ زندگی میں کھائے گئے زیادہ گوشت کے نقصانات سامنے آتے ہیں۔ خصوصی طور پر خواتین کو زیادہ شدت سے اس مشکل صورتحال سے دوچار ہونا پڑتا ہے کیونکہ ان میں سن یاس Menopause شروع ہوتے ہی ہڈیوں کا مخصوص بھربھرپن یا Osteoporosis شدت سے سامنے آجاتا ہے ان میں پھر اکثر اوقات ذرا سی چوٹ یا غلط زاویئے پر ہلنے جلنے سے ہڈی یا تو ٹوٹ جاتی ہے یا اپنے جوڑ سے کھسک جاتی ہے۔ ایک کریلا دوسرا نیم چڑھے کے مصداق اگر ادھیڑ عمری میں خاتون میں موٹاپا بھی در کر آئے تو پھر صورتحال مزید سنگین ہو جاتی ہے۔

عمومی طور پر ماہرین غذا ان غذاؤں میں ایسی اشیاء کا تناسب بڑھانے کا کہتے ہیں جو خون میں اور معدے میں تیزابیت کم کرتی رہیں کیونکہ بہترین نظام انہضام میں تیزابیت ایک بہت بڑی رکاوٹ ہے۔ مگر گوشت کے ذائقے نے حضرت انسان کو مجبور کر رکھا ہے کہ وہ اپنے انجام سے لاپرواہ رہے اور جونہی گوشت خوری کے نقصانات کا شکار ہو تو پھر معالجین کے پاس بھاگتا پھرے۔

غذائی زہریلاپن (Food Poisoning):

گوشت میں جہاں پر بہترین غذائی اجزاء مل انسان خصوصاً اوائل عمری میں ضروری تصور کیے جاتے وہیں پر اس گوشت کے ساتھ ایسے مسائل بھی جڑے ہوتے ہیں جو اسی گوشت کے ذریعے اس کے جسم میں جراثیم و دیگر زہریلے مادے منتقل کرتے رہتے

ہیں۔خصوصاً بیکٹریا کی چند اقسام مثلاً ای کولائی (Ecoli)، شگیلا (Shigella)، وبریو (Vibryo) اور کولاسٹریڈیم (Colastridim) وغیرہ ان جراثیموں کی کثیر تعداد میں حملہ آوری گوشت کو کھا لینے سے فوڈ پوائزننگ ہوسکتی ہے جو کہ بسا اوقات جان لیوا بھی بن سکتی ہے اس نکتہ کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے کیونکہ جس طرح گوشت جانور سے ہمارے باورچی خانہ تک پہنچتا ہے وہ حالات ان جراثیموں کی پرورش کیلئے بہت سازگار ہیں۔

گروپ سی کی جانوروں کی بیماریاں:

گوشت کی بسیار خوری سے ہٹ کر اب ہم جانوروں کی ان بیماریوں کا ذکر کریں گے جو جانور سے براہ راست انسان کو لگ سکتی ہیں۔وفاقی وزارت خوراک و زراعت نے 33 ایسی بیماریوں کی فہرست جاری کر رکھی ہے کہ اگر وہ کسی جانور میں پائی جائیں تو فوراً متعلقہ ادارے کو اس کی رپورٹ کرنا ضروری ہے نیز انسانی صحت کو درپیش خطرے کے پیش نظر ان بیمار جانوروں کے ذبح کرنے پر بھی پابندی ہے اس بات سے قطع نظر کہ ہمارے مذبحہ خانوں میں کیا ہوتا ہے گروپ سی میں درج چند مشہور بیماریوں کی فہرست مندرجہ ذیل ہے جو کہ جانور کے گوشت سے انسان کو لگ سکتی ہیں:۔

انتھراکس:

ایک انتہائی خطرناک بیماری ہے جس میں مردہ جانور کی قطع وبرید کیے بغیر اس کو گہرے گڑھے میں دفن کرنا ازحد ضروری ہے۔

بلیک کوارٹر:

ایک اور خطرناک بیماری جس میں مردہ جانور کو جلا دینا زیادہ مناسب ہے۔

کینسر:

اگر جانور کے اندرونی اعضاء کا کینسر ہو مثلاً جگر، گردے اور کپورے وغیرہ تو ان اعضاء کو ذبح شدہ جانور سے الگ کیا جا سکتا ہے مگر دو نکتے محل اول پہلی نظر میں پتہ کیسے چلے گا کہ کس عضو میں کینسر موجود ہے دوم اس امر کی کیا گارنٹی ہے کہ بقایا گوشت صحت مند ہی ہوگا۔اگر جانور کے خون یا گوشت والے حصوں میں کینسر ہو تو پھر سارا گوشت خطرناک ہوگا۔

کلیجی کے کیڑے:

کچی پکی کلیجی کھانے سے ان کیڑوں کے انڈے انسان میں جا سکتے ہیں بلکہ بعض حالات میں تو گھاس وغیرہ پر ان جانوروں کے فضلے سے کیڑوں کے انڈے وہاں پر کھیلنے والے بچوں یا بے احتیاطی کرنے والے بڑوں میں ہاتھوں وغیرہ کے ذریعے معدے میں جا سکتے ہیں۔ذرا غور کریں کہ ہماری دیہاتی زندگی میں ہاتھ دھو کر پاک صاف رکھنے کا رجحان کس قدر ہے؟

ٹی بی اور پیراٹی بی:

یہ خطرناک بیماریاں جانور کے گوشت و دودھ کے ذریعے انسانوں میں منتقل ہوسکتی ہیں چونکہ ان بیماریوں کے جراثیم جانور کی چربی میں پرورش پا سکتے ہیں اس لئے گوشت میں بھنی ہوئی چربی اس کے منتقل ہونے کا ایک ذریعہ ہوسکتی ہے۔گو کہ اچھی طرح حرارت دینے سے یہ جراثیم مر سکتے ہیں لیکن اس وقت انسانوں میں دریافت ہونے والی ٹی بی اپنی دوسری نسل (Sceond

Generation) میں داخل ہو چکی ہے جو تحقیقات کے مطابق پہلے والے جراثیموں سے زیادہ سخت جان ہے۔

اسقاط حمل:

جو جراثیم اور جنسی بیماریاں جانوروں میں اسقاط حمل کا باعث بنتی ہیں وہی انسانوں میں بھی کام کرتی ہیں۔ سروے کے مطابق ہمارے دودھ دینے والی گائیوں اور بھینسوں میں چار پانچ قسم کی ایسی بیماریاں عام ہیں۔ گو کہ یہ بیماریاں دودھ یا گوشت سے انسان تک نہیں پہنچتی لیکن بیمار جانوروں سے اتصال سے نیز حفظان صحت کے بنیادی اصولوں سے چشم پوشی کے سبب یہ بیماریاں حاملہ خواتین میں اسقاط حمل کا باعث بن سکتی ہیں ان بیماریوں کے نام یہ ہیں بروسی لوسس، وبریوسس ٹرائی کومونیوسس وغیرہ۔

میڈ کاؤ:

Bovine Encephlonelitis قارئین اس بیماری سے بخوبی آگاہ ہوں گے اس نے دہائی ڈیڑھ دہائی سے برطانیہ کو لپیٹ میں لے رکھا ہے جو کہ اب حال ہی میں امریکہ کی گائیوں میں بھی پائی گئی ہے اس بیماری میں گائے پاگل ہو جاتی ہے اور اپنا سر دیواروں وغیرہ سے ٹکرا ٹکرا کر مر جاتی ہے لیکن اس کی اصل مشکل یہ ہے کہ اس کا جراثیم گوشت کے ذریعے انسان میں داخل ہو کر یہی علامتیں دیتا ہے اسی سبب برطانیہ کی گوشت برآمد کرنے کی صنعت بُری طرح متاثر ہوئی ہے اور اب یہ مالی نقصان دوسرے یورپی مما لک اور امریکہ کو بھی اٹھانا پڑ رہا ہے۔ بعض قارئین ممکن ہے یہ خیال کریں کہ دشمن کو دشمن مار رہا ہے اور مطمئن ہو جائیں ایسا ہرگز نہیں کیونکہ اس بیماری کی موجودگی کا صرف وہیں پتہ چلے گا جو اس کو ٹیسٹ کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں یا جہاں پر انسانوں اور جانوروں کی بیماریاں رپورٹ کرنے کا سسٹم موجود ہے یعنی امیر مما لک۔ پاکستان غریب ہونے کے سبب اپنے ہاں اس بیماری کو پہنچاننے کی صلاحیت نہیں رکھتا نیز یہ بیماری اگر کسی انسان یا جانور میں نظر بھی آجائے تو حکومت اور پریس تک نہیں پہنچ پاتی۔ لہٰذا ہم اپنے آپ کو اس سے محفوظ تصور نہیں کر سکتے۔

اوپر جن بیماریوں کا ذکر ہو رہا ہے ان کو Zoonotic Disease کہتے ہیں ان کی پاکستان میں موجودگی کے سبب بے شمار مما لک نے پاکستانی جانوروں کا گوشت اپنے ہاں درآمد کرنا بند کر رکھا ہے کیونکہ عالمی ادارہ صحت نے لسٹ A اور لسٹ B کی بیماریوں کی پاکستان میں موجودگی کی تصدیق کر رکھی ہے گو کہ ہماری حکومت بہت سی بیماریوں کی موجودگی سے انکاری ہے اس امر کی اصل وجہ یہ نہیں کہ یہ جانوروں کی بیماریاں پاکستان میں موجود نہیں ہیں بلکہ حقیقت یہ ہے کہ پاکستان بھر میں نچلی سطح سے وفاقی سطح تک جانوروں کی بیماریوں کی رپورٹ کرنے کا نظام یا تو موجود ہی نہیں اور اگر کہیں اکا دکا ہے بھی تو بے حد ناقص، غیر فعال اور غیر مصدقہ ہے ہاں اگر کبھی کوئی جانوروں کی بیماری کسی کے نوٹس میں آ بھی جائے تو اس رپورٹ کو دبانے کی کوشش کی جاتی ہے تاکہ حکومتی پالیسی پر زد میں نہ آئے۔ یہ امر قطعاً حیران کن نہیں ہے کیونکہ ایسا تو انسانی بیماریوں میں بھی کیا جاتا ہے مثلاً اگر چیچک کا کوئی مریض مل بھی جائے تو اسے اب رپورٹ نہیں کیا جاتا کیونکہ حکومت ملک کو چیچک سے پاک قرار دے چکی ہے۔ اگر انسانوں میں اس طرح ہو رہا ہے تو کون جانوروں کی بیماریاں ڈھونڈتا پھرے گا۔ دوسری طرف حکومت ویسے بھی کوشش کرتی ہے کہ عوام میں خوف و ہراس نہ پھیلے۔ لہٰذا اگر کبھی کوئی اس طرح کی انسانی و حیوانی بیماری منظر عام پر آ بھی جائے تو کوشش کی جاتی ہے کہ ''ماہرین'' کے ذریعے اس کی تردید کر دی جائے۔ اور رپورٹ منظر عام پر لانے والے کو قرار واقعی سزا دی جائے۔

☆☆☆

2.3.2 سرخ گوشت کھانے میں احتیاط کیجئے

مذبحہ خانے، قصاب اور ریستوران کا کردار:

گذشتہ مضمون میں کی گئی گذارشات سے قطع نظر کہ سرخ گوشت صحت کیلئے کیا مسائل پیدا کرتا ہے ہم یہ ذکر کرنا چاہیں گے کہ گوشت جو ہمارے باورچی خانوں تک پہنچتا ہے اس کا سفر مذبحہ خانوں سے شروع ہوتا ہے۔ ہم جب بڑے شوق سے وقت نکال کر مہنگا ترین گوشت لینے کیلئے قصاب کی دوکان پر اپنی باری کا انتظار کر رہے ہوتے ہیں تو یقیناً ہم بے شمار دیدہ حقائق سے کما حقہ آگاہی نہ ہونے کے باعث ایک بے یقینی کی کیفیت سے دوچار ہوتے ہیں۔ کیا ہم جانتے ہیں کہ:۔

1۔ ان جانوروں کو اسلامی اصولوں کے مطابق ذبح بھی کیا گیا یا نہیں۔

2۔ جاں بلب، مریض، خارش زدہ اور پاگل کتے یا سانپ کے کاٹنے سے قریب المرگ یہ تمام جانور بیمار، لاغر اور اپاہج تھے نیز ان کی عمر ذبیحہ کی عمر سے یا تو کم یا صحت کے اصولوں کے مطابق بہت زیادہ تھی۔

3۔ ان کو انتہائی گندے اور کراہت آمیز ماحول اور عمارت میں لٹا کر ذبح کیا گیا تھا۔

4۔ ذبیحہ کے بعد ان کا گوشت اور دیگر اعضاء مثلاً کلیجی اور گردے وغیرہ براہ راست گرد و غبار، گوبر، پیشاب، خون، بال اور گندے پانی سے آلودہ ہوئے ن تیجتاً یہ جراثیموں کی آماجگاہ بن چکے ہیں۔

5۔ دوکان پر پڑے ہوئے گوشت پر مکھیاں اور مچھر حملہ آور ہیں اور نزدیک ہی کہیں کتے بلیاں اپنا حصہ جھپٹنے کیلئے تیار ہیں۔

6۔ قصابوں نے سرکاری کارندوں کی ملی بھگت سے ذبیحہ کے بعد دل کے راستے پورے ڈھانچے میں پریشر سے پانی داخل کر دیا ہے تاکہ وزن زیادہ کیا جا سکے۔

7۔ وہ عنقریب آپ کے پسندیدہ حصوں والے گوشت میں آپ کے ناپسندیدہ حصوں والے گوشت کے ٹکڑے بھی ملانے والا ہے۔

8۔ سامنے پڑے بڑے گوشت میں اونٹ کا گوشت اور بکرے کے گوشت میں بھیڑ کا گوشت ملاوٹ شدہ ہے۔ نیز نر اور مادہ کا گوشت بھی ملا جلا ہے۔

9۔ سامنے تازہ گوشت کی آڑ میں کہیں کہیں باسی گوشت بھی موجود ہے عین ممکن ہے کہ اس میں وہ گوشت بھی شامل ہو جو کوئی ہوس کا پتلا اس علاقے میں مر جانے والے جانور کا گوشت آج ہی بوری میں بند کر کے سستے داموں قصاب کو دے گیا تھا۔ اور اس امر کا بھی کوئی بھروسہ نہیں کہ علی الصبح جو بوری بند مردہ گوشت قصاب نے وصول کیا تھا وہ واقعی کسی شرعی جانور کا تھا۔

10۔ سامنے پڑے بظاہر صاف ستھری اور چمکدار رنگت والا گوشت اس جانور کا بھی ہو سکتا ہے جسے کسی بیماری کے علاج کی خاطر اینٹی بائیوٹک کی بھاری خوراکیں دی گئیں تھیں مگر وہ جانبر نہ ہو سکا اور اب یہ دوائیں بھی ہمارے پیٹ میں جانے والی ہیں۔ جب کہ ہمارے جسم میں وہ بیماریاں اور جراثیم ہی موجود نہیں جو ان دواؤں سے ہلاک ہوں گے لہذا اب یقیناً ہمارے جسم کے مفید جراثیم ان دواؤں کی زد میں آ کر ہلاک ہوں گے اور ہم نادیدہ اور سمجھ میں نہ آنے والی بیماریوں کا شکار ہوں گے۔

11۔ سامنے مرغیوں کے ڈربے میں جو زندہ مرغیاں بیٹھی ہوئی ہیں کہیں وہ خون کے کینسر (Leucosis) یا لمفی کینسر (Lymphosarcoma) کے مرض سے دوچار تو نہیں۔ یا یہ اس مرغی خانے سے تو نہیں لائی گئی جس کے ایک ڈربے کی

مرغیاں کسی اچھوت کی بیماری سے ہلاک ہو چکی ہیں مثلاً برڈفلو وغیرہ۔

12۔ ان مرغیوں کا وزن بڑھانے کیلئے قصاب نے علی الصبح انہیں نمک ملا پانی پلا دیا تھا۔

13۔ مارکیٹ میں لانے سے قبل کے دنوں میں ان مرغیوں کو خصوصی دوائیں تو استعمال نہیں کرائی گئی جو عنقریب ان کے گوشت کی شکل میں ہمارے جسم میں منتقل ہونے والی ہیں۔

14۔ یا پھر سامنے پڑی مچھلی کسی قسم کی بیماری سے دوچار ہے یا اس باسی مچھلی کو تازہ دکھانے کیلئے اس پر ڈی ڈی ٹی کا پاوڈر چھڑکا گیا ہے۔

15۔ اگر یہ مچھلی سمندری ہے تو اس میں بھاری دھاتوں کی مقدار کتنی کہیں یہ WHO کے معیار سے زیادہ ہو کر ہمارے جسموں کو ان دیکھی بیماریوں کے حوالے تو نہیں کرنے والی؟

جیب میں ہاتھ ڈال کر ماہانہ خرچ کا ایک اہم حصہ اس گوشت کی قیمت کے طور پر ادا کرنے والے ہیں۔ظاہر ہے مندرجہ بالا حقائق عام گاہک کی نظر سے اوجھل ہوتے ہیں۔ بلکہ شومئی قسمت سے اُن پڑھے لکھے سائنسدان قسم کے گاہکوں سے بھی جوان باتوں کا ادراک رکھتے ہیں۔مثال کے طور پر راقم نے گھر میں سرخ گوشت کا داخلہ تو عرصہ پندرہ برس سے بند کر رکھا ہے لیکن بچوں کی خاطر مرغ اور مچھلی وہیں سے خریدنے پر مجبور ہے جہاں سے عام پبلک خریدتی ہے۔

ریستوران کا کردار:

ذرا مختلف ماحول میں اپنے آپ کو لے جائیں کہ جہاں آپ ایک ریستوران میں تشریف فرما ہیں۔دوستوں یا فیملی کے ساتھ آپ کے سامنے ریستوران کا مینو ہے جس میں بیرا مندرجہ ذیل ڈشوں کیساتھ آپ کی پسند کا انتظار کر رہا ہے۔کڑاہی گوشت، چانپ، قیمہ ، بریانی، شامی کباب، سیخ کباب، نہاری، سری پائے، گردہ، کلیجی، کپورے، مغز، بونگ، زبان، یخنی، سوپ، حلیم، ہریسہ، ٹکا ٹک، بیف برگر، چکن برگر، چکن قورما، چکن بریانی، بیف بریانی، اگر آپ اپنے لئے اور اپنے عزیزوں کیلئے گوشت کا کوئی آرڈر دینے والے ہیں تو کیا آپ کو معلوم ہے کہ:۔

(1) یہ وہی مذبحہ خانے والا گوشت ہے جسے سرکاری یا نجی تحویل میں چلایا جا رہا ہے؟

(2) کیا ہوٹل کے مالک کے دعوے کے مطابق انہوں نے صحت مند حلال اور پاکیزہ گوشت کی تسلی کر لی تھی؟

(3) ان کو جو مرغیاں سپلائی کی گئیں تھیں کیا وہ زندہ حالت میں تھیں یا مردہ مرغیوں کو ڈریس کر کے بھیجا گیا۔کیا وہ بیماری سے ہلاک ہوئی تھیں یا کٹنے سے قبل ان کو کس حد تک دوائیں دی گئیں۔

(4) کیا آپ کے سامنے لایا جانے والا مزیدار خوشبودار قیمہ آنتوں اور پھیپھڑوں کا تو نہیں یا اس میں جگر و پھیپھڑے اور اوجڑی پیس کر نہیں ڈالے گئے؟

(5) کہیں ایسا تو نہیں کہ ٹھیکیدار یا قصاب جس گوشت کو اصل حالت میں دوکان پر نہ رکھ سکتے تھے اسے ہوٹل کے باورچی خانے کی زینت بنا دیا گیا؟

(6) ہوٹل بڑا ہونے کے سبب گوشت کی کمی پر قابو پانے کیلئے اگر مالکان نے گوشت فریز کر دیا تھا تو کتنا عرصہ فریز رہا نیز فریزر موزوں حد تک کارآمد تھا؟

(7) بہت قسموں کا مضر صحت گوشت ایسا ہوتا ہے جسے اگر حلال حرام یا پاکیزگی کے پیمانوں پر نہ بھی ناپا جائے تو پھر بھی ان کو خوب گلا

کر پکانا ضروری ہوگا تا کہ گوبر، پیشاب یا دیگر ذرائع سے لگنے والے جراثیم نہ صرف مر جائیں بلکہ گوشت اپنی ہیت بدل لے اور قابل ہضم ہو سکے۔ کیا ہوٹل والوں نے گوشت کو اس حد تک پکایا تھا؟

(8) کیا ریستوران والوں نے اس گوشت کی پکائی صحت مند نباتاتی تیل میں کی ہے یا مضر صحت گھی میں کی تھی جس کو سستا خریدا گیا تھا، گھٹیا معیار کی وجہ سے؟

(9) کیا باورچی خانے کا ماحول تحفظ صحت عامہ کے اصولوں کے مطابق تھا؟

(10) کیا اس گوشت میں ڈالے گئے مصالحے وغیرہ معیاری تھے؟

مندرجہ بالا حقائق فٹ پاتھ پر بیٹھے دیگ والے یا سی کلاس ریستوران تک تو شاید ٹھیک ہوں مگر کیا اونچے درجے کے ریستوران و فائیو سٹار ہوٹلز ان سے مبرا ہیں؟ اس کا جواب قارئین کی صوابدید پر ہے۔

گوشت کی افادیت:

اس بات سے قطع نظر کہ گوشت کون سی بیماریاں پیدا کرتا ہے اور کس طرح یہ مذبحہ خانے کے ذریعے ہمارے باورچی خانے تک پہنچا یہ ایک ہمہ گیر حقیقت ہے کہ گوشت بہترین معیار کی پروٹین بمعدنیات اور وٹامن مہیا کرنے والا ذریعہ ہے۔ پکا کر کھانے کے بعد یہ انسان کو ایسے غذائی اجزاء مہیا کرتا ہے جو دیگر غذاؤں کی کمی بیشی کو سامنے رکھ کر بہترین توازن دے سکتا ہے۔ خالص گوشت کا ایک سو گرام ٹکڑا دو سو کیلوری توانائی اور 26 گرام پروٹین مہیا کرتا ہے جو ایک نوجوان کی روزانہ ضرورت کا تقریباً آدھا ہے اس کی پروٹین میں موجود ضروری امائنو ایسڈز ان امائنو ایسڈز کی کمی کو پورا کرتے ہیں جو ہمیں سبزیوں اور دالوں سے حاصل نہیں ہو سکتے۔ گو کہ عمومی طور پر گوشت میں غذائی اجزاء کا تناسب مستقل ہوتا ہے لیکن گوشت کے مخصوص حصے (Meat cuts) ترکیب میں مختلف ہو سکتے ہیں۔ اس لحاظ سے ان کی قیمت میں کمی بیشی ہوتی رہتی ہے بہر حال گوشت سے پروٹین اور چکنائی کے علاوہ لوہا، زنک، وٹامن بی اور فولیٹ بھی مہیا ہوتا ہے۔ گردے اور کلیجی وغیرہ وٹامن بی، وٹامن ڈی اور فولیٹ سے بھرپور ہوتے ہیں۔

گوشت کا معیاری ہونا لازم ہے۔ مثلاً جو چیزیں اس کے معیار کو مقرر کرتی ہیں۔ ان کا ذکر اگلے سیکشن میں کیا جا رہا ہے۔ بہر حال اس معیار کو جن عوامل کی بنیاد پر استوار کیا جاتا ہے وہ ہیں اُن کا جاذب نظر ہونا، بھوک کی طلب کم کرنا، غذائی اعتبار سے مستحکم اور قابل خورد ہونا، بالفاظ دیگر گوشت کا آئیڈیل معیار تو یہ ہے کہ پکنے کے بعد ہمارے لئے غذائی اعتبار سے انتہائی مستحکم ہو۔

مسلمان ہونے کی حیثیت سے ہمارے لئے لازم ہے کہ گوشت حلال جانور کا ہو اسلامی طریقے سے ذبحہ کیا گیا ہو۔ پاکیزہ، صاف ستھرا اور جاذب نظر ہو۔ شومئی قسمت سے پاکستان میں یہ تمام چیزیں محل نظر ہیں سوائے اس بات کے کہ ہم جن جانوروں کو ذبح کرتے ہیں وہ مذہبی طور پر قابل قبول ہیں۔ گوشت کا ذائقہ اس میں موجود چکنائی کی وجہ سے ہوتا ہے۔

گوشت کی کوالٹی پر اثر انداز ہونے والے عوامل:

صاف ظاہر ہے کہ ہم نے گوشت کو اس نظر سے جانچنا ہے کہ اس کو کھانے کے بعد ہماری صحت پر کیا کچھ اثر انداز ہوگا۔ پہلے جو کچھ عرض کیا جا چکا ہے اس کی روشنی میں گوشت کے معیار پر مندرجہ ذیل عوامل اثر انداز ہوتے ہیں:۔

(1) گوشت والے جانور کی معیاری نسل، گائے بھینس وغیرہ کی حد تک تو پاکستان اس سے مستثنیٰ ہے البتہ بھیڑ بکری کی گوشت کی نسلیں پاکستان میں موجود ہیں۔

(2) گوشت کے ترجیحی حصے یعنی چانپ اور مچھلی وغیرہ کے حصے کی قیمت زیادہ ہوگی، گردن و دستی کی اس سے کم ۔اعضائے رئیسہ کی قیمت الگ نیز سری پائے وغیرہ کی الگ۔ مگر یہ وہاں ممکن ہے جہاں گوشت والی نسلیں موجود ہوں ۔ پاکستان میں ایسا سوچنا بھی فی الحال قبل از وقت ہے تبھی ایک قسم کے جانوروں کی قیمت یکساں مقرر کی گئی ہے۔

(3) **ذبیحہ کے طریقے (Slaughtering techniques):** ہمارے ہاں تو مذبحہ خانہ ہی معیاری نہیں ہے لہذا تکنیک کہاں سے معیاری ہوگی۔ لیکن ترقی یافتہ ممالک میں بہر حال جدید سائنسی مذبحہ خانے (Modern Abbatoirs) موجود ہیں۔

(4) **پیکنگ اور فریزنگ:** عالمی معیار کے لحاظ سے یہ دونوں چیزیں گوشت کے معیار پر اثر ڈالتی ہیں پاکستان میں کیونکہ یہ انڈسٹری جدید بنیادوں پر استوار نہیں اس لئے تازہ گوشت ہی بازار سے ملتا ہے۔ لہذا پیکنگ اور فریزنگ بھی ہمارے مسائل نہیں ۔ واضح رہے کہ چاہے تازہ گوشت پکایا جائے یا فریزر سے نکال کر۔ پکنے کے بعد ان کے وٹامن B میں ایک جیسی تبدیلی ہی آتی ہے۔ وٹامن B عام طور پر محفوظ رہتا ہے جب تک کہ گوشت کو 200 ڈگری سینٹی گریڈ تک فرائی نہ کردیا جائے۔ البتہ یہ ہوتا ہے کہ جونہی فریزر سے نکال کر گوشت کو پانی میں رکھ کر نرم کیا جاتا ہے تو چند ایک غذائی اجزاء پانی میں چلے جاتے ہیں۔ نتیجتاً گوشت ان چند غذائی اجزاء سے محروم ہوجاتا ہے۔

(5) **جانور کی عمر:** جانور کی مناسب عمر کا ہونا گوشت کے معیار کو مقرر کرتا ہے۔ مثلاً طویل العمر بوڑھے جانور کے گوشت میں سختی زیادہ اور رنگت گہری ہوگی، نہایت کم عمر کا گوشت بے حد نرم ہوگا۔ لہذا دونوں صورتوں میں پکانے کے مسائل کے علاوہ لذت میں بھی فرق آئے گا۔

(6) **جانور کا غذائی پلان:** یعنی ذبیحہ سے قبل اس کو کیسی خوراک دی گئی۔ اس لحاظ سے بے نیاز ملک ہے اور یہ بات خواب لگتی ہے۔

(7) **پکانے کے طریقے:** کچے گوشت کی سرخی اس کے اندر پائی جانے والی پروٹین مایوگلوبن (Myoglobin) کے سبب ہوتی ہے اور پکنے کے بعد جو بھورا رنگ ہمیں حاصل ہوتا ہے وہ 65 ڈگری سینٹی گریڈ سے اوپر جا کر ملتا ہے۔ حرارت سے گوشت کے پٹھوں کی پروٹین جم جاتی ہے۔ گوشت میں سختی آتی ہے اور اس طرح گوشت کے ریشوں سے بعض غذائی اجزاء نکل کر شوربے میں چلے جاتے ہیں اور بوٹی کا وزن کم ہوجاتا ہے۔ جوں جوں پکانے کا وقت اور درجہ حرارت بڑھتا چلا جاتا ہے گوشت کی خفیہ چکنائی اور دیگر غذائی اجزاء بوٹی کا ساتھ چھوڑتے چلے جاتے ہیں۔ پکانے کے عمل سے معدنی نمکیات کی مقدار پر تو کوئی اثر نہیں پڑتا مگر گوشت کی پروٹین کے بعض امائنو ایسڈ ضائع ہوجاتے ہیں اسی طرح وٹامن بی کی بعض قسمیں بھی ضائع ہوجاتی ہیں مثلاً تھائیامین، نیاسین، وٹامن B6 اور پینٹو تھینک ایسڈ (B5)۔

کس طرح کا گوشت کھایا جائے اور کون کھائے:

سابقہ صفحات میں گوشت کے بارے میں معلومات سے یقیناً یہ نتیجہ اخذ کیا جائے گا کہ ہمیں گوشت سے مکمل طور پر پرہیز کرنا چاہیے۔ جب کہ دوسری طرف صورتحال یہ ہے کہ گوشت غذائیت کے اعتبار سے اعلیٰ درجہ کی غذا ہونے کے سبب لازمی طور پر ہمارے دسترخوان میں موجود رہنا چاہیے۔ دونوں نظریات میں فرق بعد المشرقین ہے تو کس طرح یہ مسئلہ حل کیا جائے؟ آیئے دیکھیں اس کا جواب کیا ہے؟

قربانی کا گوشت:

ابھی پچھلے ماہ ہی عید الاضحی گذری ہے اس میں آپ نے یقیناً خود کہیں سے صحت منداور خوبصورت بکرے یا گائے کا انتخاب کیا ہوگا۔ پھر روزِ عید اس کو اپنی آنکھوں کے سامنے ذبح کرواکر کے گوشت کو عقیدت و برکت کے حوالے سے صاف ستھری جگہوں اور برتنوں میں رکھا ہوگا۔ بعدازاں جو گوشت آپ کے حصے کا بچ گیا تھا اس کو مناسب انداز میں پیک کر کے مناسب حد تک کام کرنے والے فریزر میں رکھ دیا ہوگا جس گوشت کو فوری پکانے کیلئے آپ نے منتخب کیا اس کو صاف ستھرے اندز میں کاٹ کراور چربی وغیرہ سے پاک کر کے گھریلو اصولوں کے مطابق مناسب انداز میں پکایا ہوگا پریشر ککر کی مدد سے گوشت کو خوب گلایا گیا ہوگا اور یقیناً جس تیل کے اندر اس کی پکائی ہوئی ہوگی وہ معیاری ہوگا اتنے اہتمام کے بعد جب یہ گوشت سالن کے طور پر دسترخواں پر سجے گا تو یقیناً کھانے والوں کی بھرپور تسلی ہوگی کہ یہ گوشت نہ صرف مذہبی، غذائی، حفظان صحت اور معاشی اصولوں پر پورا اتر رہا ہے بلکہ بھرپور انداز میں کام و دہن کے ذائقوں پر بھی مہر ثبت کر رہا ہے۔

ہم چاہیں تو جی بھر کر اس گوشت کو مختلف ڈشوں کی صورت میں پکا سکتے ہیں لیکن ذرا ٹھہریئے۔ تمام تسلی و غذائیت کے باوجود یہ گوشت ہر کسی کیلئے درست نہیں۔ مثلاً اگر کوئی زائد الوزن یا موٹاپے کا شکار ہے، ذیابیطس یا یورک ایسڈ کے معاملات سے دوچار ہے، ہڈیوں کے بھربھرے پن یا معدے کی تیزابیت کا سامنا کر رہا ہے، بواسیر یا آنتوں کا کینسر پیدا کرنے کی طرف گامزن ہے۔ ہائی بلڈ پریشر، انجائنا یا دیگر دل کے امراض کا شکار ہو گیا ہے یا پھر کم از کم وہ 35 برس کا مرد یا 30 برس کی عورت ہے یا اس عمر سے آگے نکل رہا ہے تو برائے مہربانی ہاتھ روک لیجئے۔ بالکل تھوڑا سا یہ گوشت آپ کیلئے مناسب ہے کیونکہ یہ صحت و صفائی و پاکیزگی کے تمام اصولوں پر پورا اتر رہا ہے۔ مندرجہ بالا صورتحال سے دوچار ہونے کے بعد صرف ذائقے کی حس کو پورا کرنے کیلئے آپ گوشت کو تھوڑا سا چکھ سکتے ہیں۔ لیکن ایک بچے، نوجوان یا بالکل نارمل چاک و چوبند انسان کی طرح اس کو زیادہ کھا نہیں سکتے۔

اگر آپ اس کے بغیر نہیں رہ سکتے تو تھوڑے سے گوشت میں زیادہ سی سبزی، زیادہ چاول یا زیادہ اناج ملا کر استعمال کر لیں۔ خوب پکے گوشت کی بوٹیاں کھالیں لیکن اس کے شوربے کو چھوڑ دیں اس طرح آپ کے ذوق کی تسکین بھی ہو جائے گی اور جسم بُرے نتائج کو بھی نہیں بھگتنے دے گا۔ لیکن ہر روز روزِ عید نہیں۔ تو کیا آپ گوشت صرف عید کے عید کھائیں؟ یقیناً نہیں۔ اگر آپ کی پہنچ میں ہے تو قربانی کی طرز پر جانور اکثر ذبح کر لیا کریں اور فریزر کی برکتوں سے فیض یاب ہو جایا کریں۔ اگر آپ خاندانوں یا دوستوں کے ساتھ مل کر رہ رہے ہیں تو ہر ماہ جانور خود منتخب فرمایئے۔ خود ذبح کرایئے اور صاف کرا کر مہینے بھر کیلئے سٹور کر لیجئے۔ لیکن اگر ایسا ممکن نہیں تو پھر بہتر ہے عید کا انتظار کریں۔ کسی صورت میں بازار سے گوشت مت خریدیں۔ دنیا میں کوئی بات حرف آخر نہیں اور جب تک سائنس کی تحقیقات کا سفر جاری رہے گا نت نئی حقیقتیں سامنے آتی رہیں گی۔ لیکن فی الحال یہی حرف آخر ہے کہ "مذہب اور صحت کے اصولوں پر پورا اترنے والا گوشت بچوں اور نوجوانوں کو ہفتہ میں کم از کم دو بار کھلائیں مناسب مقدار میں۔ لیکن جونہی آپ کی یا اُن کی عمر 30 برس سے آگے نکلے سرخ گوشت مکمل طور پر بند کر دیں بہرحال سفید گوشت عالمی سائنسی اصولوں کے مطابق استعمال کرتے رہیں اپنی بڑھتی عمر کی طبی ضرورتوں کو مدنظر رکھ کر ماہر غذا کے مشورہ کے مطابق۔

رہ گیا مرغ اور مچھلی کا معاملہ۔ مہینے دو مہینے کی ضرورت کا اکٹھا گوشت کسی نزدیکی ایسے برائلر اور مچھلیوں کے فارم سے بنوائیں جنہیں حال ہی میں کوئی بیماری درپیش نہ آئی ہو۔ ذرا قیمت زیادہ دیں اور برائلر یا مچھلی کا انتخاب خود کریں۔ مشینی ڈبے یعنی فریزر میں سٹور کریں۔ کبھی موقع ملا تو انشاءاللہ صحت مند برائلر، مچھلی، بکرے، مینڈھے، بیل یا اونٹ کی نشانیاں رقم کر دی جائیں گی تاکہ عام شہری بھی

خود سے صحت مند جانور کا انتخاب کرنے کے اہل ہو سکے۔

گوشت کے متبادلات:

تمام بحث سے ہی ثابت ہوا ہے کہ ہر طرح کا گوشت ہر عمر اور طبیعت کا انسان نہیں کھا سکتا تو کیوں نہ گوشت خوری چھوڑ کر سبزی خور بن جائیں۔ سبزی خوروں کی تعداد دنیا میں بھی بڑھ رہی ہے

Haq\Picture Ghazai Elaj\Dadsa Zabeba Jasmani Tabdiliyan [2.3.2].jpg not found

کچھ لوگ مذہبی بنیادوں پر گوشت کھانا حرام سمجھتے ہیں مثلاً ہندو اور بُدھ بعض عدم تشدد اور جذبہ ترحم کی آڑ میں گوشت چھوڑ رہے ہیں مثلاً یورپ و دیگر تہذیب یافتہ اقوام بعض بیماریوں کے سبب اس کو ترک کرنے پر مجبور ہیں مثلاً جوڑوں و دل کے مریض لیکن اکثریت معاشی بدحالی کے سبب اس ''نعمت'' سے محروم ہیں تو کیا یہ طبقے گوشت خوری کے بغیر فوت ہو گئے ہیں یا دن بدن کمزور ہو کر معذور ہوتے جارہے ہیں جی نہیں بلکہ الٹ ہے۔ یہ تمام طبقے نہ صرف زندہ ہیں بلکہ گوشت خوروں کی نسبت بہتر انداز میں زندہ و صحت مند ہیں۔ کیونکہ جب یہ طبقات گوشت نہیں کھاتے تو اس کے متبادلات کو استعمال کرتے ہیں۔ آیئے دیکھیں گوشت کے متبادلات کون کون سے ہیں؟

دالیں:

دالوں اور پھلیوں کو غریب کیلئے گوشت کہا جاتا ہے۔ کیونکہ ان میں گوشت کے برابر پروٹین اور چند ایک ضروری امینو ایسڈ چھوڑ کر دیگر غذائی اجزا تمام بدرجہ اتم موجود ہوتے ہیں۔ سویابین کو تو باقاعدہ طور پر نباتاتی گوشت سمجھا جاتا ہے اس میں 35 فیصد سے زائد پروٹین ہوتی ہے۔ چینی اور جاپانی اس کو صدیوں سے کامیابی سے استعمال کر رہے ہیں لہذا دنیا بھر میں ان کے اندر دل کے امراض مثلاً شریانوں کی سختی، ہائی بلڈ پریشر اور ذیابیطس وغیرہ انتہائی کم ہیں۔ مونگ پھلی میں 25 فیصد پروٹین ہے اسی طرح مٹر، چنوں اور دالوں میں پروٹین کی مقدار گوشت کے مقابلہ پر ہے۔

سبزی و پھل:

ہمارے اپنے ملک میں ہنزہ کے لوگ سبزی خور ہیں ان کی عمر لمبی اور صحت قابل رشک ہوتی ہے۔ ان میں توانائی زیادہ ہوتی ہے ان کی عورتیں پچاس برس کی عمر کے بعد بھی جوان رہتی ہیں۔ مشہور ہے کہ ان کا سن یاس 80 برس کی عمر کے بعد شروع ہوتا ہے۔ سائنسی حقائق ثابت کرتے ہیں کہ سادہ غذائیں کھانے والی خواتین اسی نوے برس کی عمر تک بچہ جننے کی صلاحیت سے مالا مال رہتی ہیں اور پُر تعیش زندگی گزارنے والی خواتین زیادہ گوشت خور بسا اوقات چالیس برس کی عمر کے بعد وظیفہ زوجیت سے عاری ہو جاتی ہیں یہی حال مردوں کی جنسی زندگی کا ہے۔ یہ ایک پختہ غلط فہمی ہے کہ گوشت جنسی زندگی اور جنسی کارکردگی میں اضافہ کرتا ہے بلکہ راقم کا خیال ہے کہ یہ اس میں کمی لاتا ہے۔ سبزیاں اور پھل گوشت کے مقابل وٹامنز اور معدنیات کو مہیا کرتے ہیں بلکہ جو اہم اجزاء گوشت بالکل مہیا نہیں کرتا وہ فراوانی سے ان میں موجود ہوتے ہیں مثلاً نشاستے اور ریشے لیکن یہ بھی ذہن میں رکھنا ضروری ہے کہ زیادہ حرارت پر پکانا، چکنائیوں میں تلنا خصوصاً دیسی گھی میں پکانا سبزیوں کی افادیت کم کر دیتے ہیں۔

بادام ودیگر مغزیات:

بادام اور دیگر جیسے تیزاب (چکنائی) اور پروٹین سے مالا مال ہیں بادام میں موجود کثیر مقدار میں یک جہت خشک چکنائی مجموعی کولیسٹرول کو کم کر کے LDL (بری کولیسٹرول) کی سطح بھی گرا دیتا ہے جو کہ سرخ گوشت کی صورت میں بڑھ جاتے ہیں۔لہذا مزے غذائیت اور صحت کے اعتبار سے بادام ہر لحاظ سے گوشت سے افضل ہے۔بادام کے بعد اخروٹ کا نمبر ہے اور پھر مونگ پھلی، جو لوگ بادام اور اخروٹ مہنگے ہونے کے باعث ان کو خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتے ان کیلئے مونگ پھلی کا تیل اگلی پسند ہے۔

انڈہ:

انڈہ حیوانی پروٹین کا ایک اہم ذریعہ ہے اور گوشت کا بہترین متبادل ثابت ہوسکتا ہے۔وہ دن گئے جب انڈے کو کولیسٹرول کے لحاظ سے جسم کے لئے نقصان دہ سمجھا جاتا تھا۔جدید سائنسی تحقیقات نے ثابت کیا ہے کہ ہفتہ میں چار انڈے صحت مند نارمل انسان کیلئے ضروری ہیں۔اب دل کے مریضوں کیلئے انڈے سے زردی الگ کردینا ضروری نہیں رہا۔

پنیر:

پنیر میں پروٹین اور کیلوریز (حرارے) کی مناسب مقدار اس کو گوشت کا متبادل بنانے کی صلاحیت بخشتی ہے جو لوگ دل کے امراض کا شکار نہ ہوں وہ اس کو گوشت کے متبادل کے طور پر لے سکتے ہیں۔کچھ عرصہ قبل پنیر میں زیادہ کولیسٹرول کے سبب سے ماہرین مشہور ہوگئی تھی جس میں نباتاتی چکنائیاں استعمال ہوئی تھیں لیکن ماہرین کی سختی نے اس کی غذائی قدر کم کردی ہے بہر حال اب ڈیری انڈسٹری میں کم چکنائی والا پنیر میسر ہے جو کہ یقیناً بہتر انتخاب ہے۔

2.3.3 بعداز ذبیحہ جسمانی تبدیلیاں

(Rigor Mortis)

ذبح جانور کے جسم کا کھانے والا وہ حصہ جسے قصاب صاف کر کے بیچنے کے لئے لاتا ہے اس میں ہڈی اور گوشت کا تناسب تقریباً برابر ہوتا ہے اور اسے کارکیس (Carcass) کہتے ہیں۔اس کارکیس میں پٹھے اور گوشت سکڑنے لگتے ہیں جس کو اگر 8 تا 12 گھنٹے تک نہ پکایا جائے تو اس سے گوشت کے معیار میں بہتری محسوس کی جا سکتی ہے۔دراصل ذبیحہ کے بعد پٹھوں میں پائی جانے والی گلائکوجن لیکٹک ایسڈ میں تبدیل ہونے لگتی ہے۔اور اس وجہ سے پی ایچ اپنی بنیادی قدر یعنی 6.8-7.3 سے گر کر 5.4-5.8 پر یعنی تیزابیت کی طرف مائل ہو جاتی ہے اس عمل کو ریگر مارٹس کہا جاتا ہے۔اگر جانور کے ساتھ ذبیحہ سے پہلے دھکم پیل کی جائے یا سے گرانے کی کوشش کی جائے تو پٹھوں کی گلائکوجن بڑی تیزی سے گلوکوز میں تبدیل ہو کر خون کے بہاؤ میں شامل ہو جاتی ہے اور ذبیحہ کے فوراً بعد ٹوٹ کر لیکٹک ایسڈ میں تبدیل ہونے لگتی ہے۔حالانکہ جانور کا جسم ابھی گرم ہوتا ہے۔تیزابیت کی یہ بہت بڑی مقدار جزوی طور پر پٹھوں کی ساخت میں توڑ پھوڑ کا باعث بنتی ہے۔نتیجتاً گوشت پیلا اور نرم ہو جاتا ہے اور اس میں سے پانی رسنے لگتا ہے۔اس حالت کو پی ایس ای یعنی پیل سافٹ ایگزیڈیٹ گوشت کہا جاتا ہے۔یہ معاملہ سور کے گوشت کے ساتھ زیادہ واضح ہوتا ہے۔گوشت کی پانی کو جسم میں روکنے کی صلاحیت بری طرح متاثر ہوتی ہے جو کہ گوشت کی بعض حالتوں میں ضروری ہوتا ہے۔

ذبیحہ سے پہلے جانور کو دیا گیا ذہنی دباؤ یا فاقہ اس کے اندر موجود گلائکوجن کو استعمال کر لیتا ہے جس کا نتیجہ ذبیحہ کے بعد کم لیکٹک ایسڈ بننے کی شکل میں نکلتا ہے۔جس سے گوشت کا رنگ گہرا سرخ ہونے کی بجائے ہوا کے سامنے آنے سے گہرا جامنی مائل سرخ ہو جاتا ہے۔اصطلاحی طور پر سور کے گوشت کے لئے اسے ڈی ایف ڈی یعنی ''ڈارک۔فرم۔ڈرائی'' مطلب گہرے رنگ کا، سخت اور خشک ۔ گائے کے گوشت کے لئے اسے ڈارک کٹنگ کہتے ہیں۔بھیڑ کے گوشت میں ایسا شاذونادر ہی ہوتا ہے۔اسی تکنیک سے بنائی گئی گوشت کی تمام پراڈکٹس کی پی ایچ تقریباً 6.0 ہوتی ہے جس کی وجہ سے ان کے جلدی خراب ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔اس کی وجہ یہ ہے کہ کم تیزابیت بیکٹیریا کی جلد بڑھوتری کا سبب بنتی ہے۔

'پی ایس ای' اور 'ڈی ایف ڈی' گوشت کھانے کے لحاظ سے مکمل طور پر محفوظ ہوتا ہے۔لیکن ان کے اندر پراسسنگ کی اہلیت کم ہوتی ہے۔'پی ایس ای' گوشت پانی کو روکے رکھنے کی کم اہلیت کے باعث بھگونے اور پکانے کے سلسلے میں زیادہ اچھا نہیں ہے۔اسی طرح پیلا گوشت ذائقے میں عام گوشت سے کم ذائقے دار ہوتا ہے۔

'ڈی ایف ڈی' گوشت میں نارمل یا زیادہ وائٹ بلڈ سیلز ہونے کی وجہ سے یہ ابالنے اور ٹکڑوں پر سینکنے یا پکائی جانے والی دوسری مصنوعات کے لئے زیادہ مناسب گردانے جاتے ہیں۔لیکن یاد رہے کہ اس میں ذائقے کی کمی ہوتی ہے۔اب چونکہ ان خرابیوں کا کوئی ازالہ ممکن نہیں لہٰذا اعلیٰ قسم کی خوراک کی تیاری کے لئے اسے دوسری قسم کے گوشت کے ساتھ ملا کر پکا لیا جاتا ہے۔

ذبیحہ کے بعد بافتوں میں گلائکوجن کے اخراج کی وجہ سے رگر مارٹس یعنی اکڑاؤ کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔اور آہستہ آہستہ جانور کا سارا جسم اکڑن کا شکار ہونے لگتا ہے۔جس کا اصل سبب پٹھوں کا اکڑاؤ کی وجہ سے ہوتا ہے یعنی جب پٹھوں میں موجود ایکٹن فلامنٹس اندر کو کھسکتے ہوئے میوسین فلامنٹس کے درمیان آجاتے ہیں تو مایوفبرلز چھوٹے ہونے لگتے ہیں۔

جب پٹھے ابھی سخت ہوتے ہیں تو انہیں گلانا بہت مشکل ہوتا ہے۔ایسی صورت میں گوشت کو ذبیحہ کے بعد کچھ عرصہ رکھ چھوڑنا چاہئے تاکہ پٹھوں کے ریشے جزوی توڑ پھوڑ کی وجہ سے نرم ہوکر اصل حالت میں آجائیں اور اتنے نرم ہو جائیں کہ انہیں گلانا آسان تر ہو جائے۔

ریگر مارٹس جانوروں میں ذبیحہ سے 12 سے 24 گھنٹوں کے اندر شروع ہو جاتا ہے اور اس کا مرحلہ وار ختم ہونا درجہ حرارت پر منحصر ہے۔مثال کے طور پر صفر ڈگری سینٹی گریڈ پر 13-10 دن،10 ڈگری سینٹی گریڈ پر 5-4 دن، 20 ڈگری سینٹی گریڈ پر 40-30 گھنٹے اور 30 ڈگری سینٹی گریڈ پر 11-10 گھنٹے۔گائے یا بھیڑ کے گوشت کے مقابلے میں سور کا گوشت دگنی تیزی سے یہ مراحل طے کرتا ہے۔مزید یہ کہ یہ عمل چھوٹے جانوروں میں تیز جبکہ بڑے جانوروں میں سست رفتار ہوتا ہے۔جانور کا عمر میں بڑا ہونا گوشت کے ذائقے میں اچھے ہونے کی دلیل مانی جاتی ہے۔

دوکانوں پر جو گوشت بیچا جاتا ہے وہ ذبیحہ سے چند گھنٹوں کے اندر بکنا شروع ہو جاتا ہے۔اسکا مطلب یہ ہوا کہ وہ ریگر مارٹس یا اس کی ابتدائی حالت میں ہوگا۔اگر ایسی صورتحال ہو تو چند غذائی اجزاء کا نقصان برداشت کرتے ہوئے اسے زیادہ لمبے عرصے تک پکایا جانا چاہئے۔

بڑے گوشت کو ذبیحہ کے بعد اگر فوراً جما دیا جائے تو ہوسکتا ہے پٹھوں کے بہت زیادہ کھنچ جانے سے ریگر مارٹس کی بجائے وہ ٹھنڈک کی وجہ سے سکڑاؤ کا شکار ہو جائے جس کے نتیجے میں وہ پک کر سخت ہوسکتا ہے۔چونکہ فوراً جما دینے سے سور کے گوشت کو کوئی خاص فرق نہیں پڑتا اس لئے ہمارے قصاب چھوٹے بڑے گوشت کے ساتھ بھی یہی سلوک کرنے کی توقع کرتے ہیں کہ ان کو بھی کوئی بھی فرق نہیں پڑے گا حالانکہ ایسا کرنے پر چھوٹے بڑے گوشت کے خراب ہونے کا احتمال رہتا ہے۔اگر گوشت کو آہستگی سے ٹھنڈا کیا جائے تو اس کے جماؤ پر کوئی خاص منفی اثر نہیں ہوتا۔ذہن میں رہے کہ جب تک درجہ حرارت 10 ڈگری سے کم نہ ہو ریگر مارٹس کا عمل شروع نہ ہوگا۔ایسی صورتحال میں اکثر گوشت کو پہلے نارمل ماحول یعنی دس ڈگری سینٹی گریڈ میں رکھا جاتا ہے تاکہ ریگر مارٹس کا عمل شروع ہو سکے اور پھر فوراً سے جمنے کے لئے رکھ دیا جاتا ہے۔اس طرح گوشت کی کنڈیشننگ ہو جاتی ہے۔جو کہ ذائقے اور رنگت پر منفی اثر چھوڑ سکتی ہے۔

ایک ایسی حقیقت جو کہ گوشت کھانے والے کم جانتے ہیں یہ ہے کہ باربرداری میں استعمال ہونے والے جانوروں کے پٹھے آپس میں بہت سختی سے جڑے ہوتے ہیں۔لہٰذا ان کا گوشت پکانے کے لئے اسے ہلکی آنچ پر دیر تک پکانا پڑتا ہے۔اس ساری تفصیل سے یہی واضح ہوتا ہے کہ گوشت کی اعلیٰ کوالٹی برقرار رکھنے کی راہ میں کئی ایک رکاوٹیں ہیں یعنی دور دراز شہری علاقوں تک پہنچنے کے لئے ٹرانسپورٹ وغیرہ۔صحت کے اصولوں سے ہٹ کے ان کا پہنچایا جانا ،زیادہ درجہ حرارت اور ذبیحہ کے بعد لاتے ہوئے راستے میں ان کو ٹھنڈا نہ رکھنا وغیرہ نا صرف یہ عوامل گوشت کے معیار کو برباد کرتے ہیں بلکہ فوڈ پوائزننگ کا خطرہ اپنی جگہ موجود رہتا ہے۔ظاہر ہے کہ اپنے نقصانات کو پورا کرنے کے لئے گوشت کی مصنوعات کو اچھے طریقے سے ہم تک پہنچانے کے عمل کو بہتر کرسکتے ہیں گوشت کے معیار کو اچھی سطح پر برقرار رکھنے کے لئے ہمیں بہر طور نئے طریقے سیکھنے ہوں گے تاکہ اچھے صحت مند گوشت کو دور دراز کے علاقوں تک پہنچایا جا سکے۔

صحت اور حفاظت کے لیے اقدامات:

گوشت کو صحیح طرح سے مارکیٹ تک لانے میں ہمیں ذبیحہ سے لے کر بیچنے کے عمل تک ساری food chain کو قابو میں

لانا ہوگا۔ جس میں ذبیحہ، گوشت کو ذخیرہ کرنا اور اس کے استعمال تک سب شامل ہے۔ گوشت کو اچھے معیار میں مارکیٹ تک پہنچانے میں پیداوار کرنے والے اور حکومتی اداروں کا آپسی تعاون بہت معنی رکھتا ہے۔ یہاں پر اب ضرورت ہے کہ حکومتی سطح پر کوئی ایسی اتھارٹی بنائی جائے جو کوالٹی کنٹرول کے زمرے میں اچھے خاصے اختیارات رکھتی ہو۔ اور اسے اس جگہ تک جہاں گوشت پیدا ہوتا ہے، کوالٹی کنٹرول کا اختیار ہو۔

2.3.4 عید قربان کے حوالے سے سوال جواب ٹی وی ''دنیا فورم'' کے لیے

دنیا فورم سوال 1: عید کا تصور ایک دینی فریضہ کی بجا آوری ہے۔کیا آپ کے خیال میں اس کے دیگر پہلو بھی اہم ہیں؟

ڈاکٹر سلطان محمود: جیسا کہ آپ نے خود فرمایا کہ دینی فریضہ کے حوالہ سے تو عید قربان پر دو آرا نہیں ہو سکتیں ۔تاہم اس کے کچھ معیشی و حفظان صحت کے حوالے سے نقاط توجہ طلب ہیں۔

اول: پاکستان میں حلال جانوروں کی افزائش و بریڈنگ گوشت کی بڑھتی ہوئی طلب کے مطابق تو دور کی بات قریب ترین بھی نہیں۔آبادی کا بم پھٹ چکا ہے اور اس کے تناسب سے حلال جانوروں کی پرورش قریب قریب منفی اشاریئے میں داخل ہو چکی ہے۔اصولی طور پر اگر 2 فی صد سالانہ کے حساب سے آبادی بڑھے تو صحت مند اور ذبیحہ کے قابل جانوروں کی تعداد کم سے کم سات فی صد سالانہ تک بڑھنا چاہیئے جو کہ اس وقت سرکاری طور پر 10-9 فی صد بتائی جاتی ہے جو کہ معروضی حقائق کی روشنی میں خاصی مشکوک ہے۔

دوم: قدرتی آفات مثلاً سیلاب و زلزلے وغیرہ سے سالانہ ایک کروڑ کے لگ بھگ حلال جانور ہلاک ہو جاتے ہیں اور اس سے تین گنا کی بڑھوتری و پیداوار رک جاتی ہے۔

سوم: پچھلے بیس برس سے سطی ایشیائی ریاستوں میں آزادی کے بعد سے غذائی عدم تحفظ اس قدر ہے کہ لاکھوں جانور غیر قانونی طور پر وہاں افغانستان کے راستے سمگل کر دیئے جاتے ہیں۔جس کا کما حقہ اثر ملک کے اندر غذائی عدم تحفظ پیدا کر رہا ہے۔

چہارم: عید قربان کے علاوہ ہماری کل آبادی کا چالیس فی صد طبقہ روزانہ گوشت کھانے کا عادی بنتا چلا جا رہا ہے جس کے سبب مذبحہ خانوں کے ذریعے لاکھوں جانور سالانہ کٹ کر ہماری غذا کا حصہ بنتے ہیں۔گو کہ مذبحہ خانوں میں 90 فی صد سے زائد بوڑھے، لاغر، بیمار اور اپاہج جانور ہی ذبح ہوتے ہیں لیکن پھر بھی ملک بھر کی مجموعی حیوان شماری پر اس کی منفی اثرات لاگو ہو رہے ہیں۔

پنجم: ہمارے حلال جانوروں کی پیداواری صلاحیت غالباً دنیا بھر میں سب سے کم ہے افریقہ چھوڑ کر۔اس لئے جانوروں کی نسل بڑھانے کی رفتار خاصی کم ہے وجوہات افزائش حیوانات کے جدید طریقوں کا صرف فائلوں تک محدود رہ جانا۔

ششم: جانوروں کی موجودہ قیمتوں کا تعلق محض افراط زر سے ہی نہیں بلکہ مندرجہ بالا حقائق کے ساتھ ساتھ سات قسم کے مڈل مین کی چیرہ دستی بھی ہے کہ جس میں جانور کے مالک کو تقریباً کچھ نہیں ملتا لیکن عوام کی جیب بھی خالی ہو جاتی ہے یہ ایک طرح کی کاروباری دہشت گردی ہے جس کا شکار صرف جانور ہی ہو رہا ہے۔

دنیا فورم سوال 2: سرخ گوشت کے انسانی صحت پر کیا اثرات ہوتے ہیں؟

ڈاکٹر سلطان محمود: صحت کی بات کرنے سے قبل ایک حدیث مبارکہ کا حوالہ دینا چاہوں گا کہ نبی پاکؐ نے فرمایا کہ گائے کے جسم میں دو غذائیں ہیں ایک میں شفا اور دوسری میں وباء ہے۔شفا تو بے شک دودھ میں ہے بس دوسری غذا گوشت ہے کہ

جس کے بارے میں جدید سائنسی تحقیقات بھی بتا رہی ہیں کہ وہ بیماری کا باعث بن رہا ہے۔ مثال کے طور پر خون میں یورک ایسڈ کے زیادہ ہونے کا سب سے اہم سبب گوشت اور دالیں ہیں۔ جن میں زیادہ خرابی سرخ گوشت اور مچھلی کے سبب واقع ہوتی ہے۔ آپ جانتے ہی ہیں کہ زائد یورک ایسڈ سے آرتھرائٹس اور گنٹھیاء وغیرہ بیماریاں ظاہر ہو جاتی ہیں جن سے انسان کا روزمرہ کام کاج کی بجا آوری مشکل میں پڑ جاتی ہے۔ خصوصاً سرخ گوشت کی بسیار خوری سے دل کے امراض میں اضافہ ہو رہا ہے اور جگر کی کارکردگی بھی متاثر ہو رہی ہے۔ خون میں ایل ڈی ایل، کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائیڈز کے بڑھ جانے کے سبب ہارٹ اٹیک، انجائنا، ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ گردے ناکارہ ہونے کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔ گو کہ سرخ گوشت سے ذیابطیس کا براہ راست لاحق ہونے کا خطرہ تو موجود نہیں لیکن ذیابطیس فرد کو سرخ گوشت خصوصاً منع ہے تاکہ دیگر بیماریاں نہ پیدا ہوں۔ اسی طرح موٹاپے میں بھی سرخ گوشت نہیں کھانا چاہئے نیز جن حضرات کو گردے و مثانے میں پتھری جیسے مسائل کا سامنا ہو وہ بھی سرخ گوشت سے پرہیز کریں۔

دنیا فورم سوال 3: اس کا مطلب تو یہ نکلتا ہے کہ سرخ گوشت کھانا ہی نہیں چاہیے۔

ڈاکٹر سلطان محمود: اس بات کو ہم یوں کر سکتے ہیں کہ 35 سال سے زاید کے مرد و خواتین جو گھروں و دفتروں کی غیر مشقتی زندگی گزار رہے ہیں وہ سرخ گوشت بالکل ہی چھوڑ دیں۔ ہاں اٹھارہ برس کے نوجوانوں اور ایام زچگی و دودھ پلانے والی مائیں سرخ گوشت ضرور کھائیں کیونکہ اس کے اندر موجود امائنو ایسڈز کا خوبصورت امتزاج بچوں کے آئی کیو لیول (ذہانتی درجہ) کو بلند کرتا ہے نیز عورتوں میں خون فولاد کی کمی یا آئرن ڈیفیشنسی پیدا نہیں ہوتی۔ اٹھارہ تا پینتیس سالہ مرد و خواتین خصوصی احتیاط کریں۔

دنیا فورم سوال 4: قربانی کے گوشت کے حوالے سے کیا احتیاطیں برتنا چاہئیں؟

ڈاکٹر سلطان محمود: اگر سچ پوچھیں تو بہترین کھانے کا گوشت عید کا گوشت ہی ہے کیونکہ ہم نہ صرف صحت مند جانور چنتے ہیں بلکہ اس کے گوشت کو کھانے کے عمل تک تمام حفظان صحت کے اصولوں کی خود نگرانی کرتے ہیں۔ بس سال میں ایک بار ہی ہمیں بہترین گوشت ملتا ہے جسے احتیاط کے دائرے میں رہتے ہوئے ہر عمر کا شخص کھا سکتا ہے سوائے ان بیمار حضرات کے جن کا ذکر پہلے کیا جا چکا ہے۔ سب سے اہم احتیاط تو یہی ہے کہ بالکل محدود مقدار میں تو ازن کے دائرے میں رہتے ہوئے اور اپنی صحت عمر، جنسی اور کارکردگی کو مد نظر رکھ کر گوشت کھائیں۔ توازن کائنات کا حُسن ہی نہیں بلکہ صحت کی بھی ضمانت ہے۔

دنیا فورم 5: کیا ذبیحہ کے فوراً بعد گوشت کھایا جا سکتا ہے؟

ڈاکٹر سلطان محمود: کھایا تو جا سکتا ہے لیکن گوشت کی جولذت اس کی خستگی tenderness میں ہے وہ مفقود ہو گی۔ اس لئے بہتر یہ ہے کہ ذبیحہ کے چار یا چھ گھنٹوں کے بعد گوشت کو پکایا جاتا تاکہ اس دوران گوشت کے پٹھوں میں بعد از مرگ جو سکڑنے کا قدرتی عمل ہوتا ہے یعنی ریگر مارٹس اس کو تھوڑا بہت مکمل ہونے کا موقع مل سکے ویسے تو یہ عمل 72 گھنٹے میں مکمل ہوتا ہے بس گوشت کی اصل خستگی 72 گھنٹے کے بعد آتی ہے یا ٹھنڈا کر لیا جائے تو یہ عمل جلد بھی مکمل ہو سکتا ہے۔

دنیافورم 6:۔ بعض لوگ عید قربان کے دن صبح روزہ رکھ کر ذبیحہ کے کلیجی گردے کو کھا کر کھولتے ہیں اس بارے آپ کا کیا خیال ہے؟

Haq\Picture Ghazai Elaj\White Ghost (2.4).jpg not found.

ڈاکٹر سلطان محمود: کسی کے مذہبی معاملات کی سمجھ اوران پر عمل درامد پر تو تنقید نہیں کی جا سکتی لیکن میں بطور سائنسدان یہ عرض کروں گا کہ پاکستان میں پلنے والے لگ بھگ تمام حلال جانوروں کی کلیجی و گردوں میں کیڑے ہوتے ہیں ۔ جو ضروری نہیں کہ نظر بھی آتے ہوں ۔ نیز فارم کے جانوروں کو جو حفاظتی ٹیکے لگائے جاتے ہیں یا ان کو بیماری کی حالت میں انٹی بائیوٹک دیئے جاتے ہیں ان کا اجتماع خاصے دنوں تک کلیجی وگردوں میں رہتا ہے۔ گو کہ اچھی طرح بُھون لینے سے یہ اثرات ضائع بھی کئے جا سکتے ہیں لیکن اس کے ساتھ ہی کلیجی گردوں کی غذائیت بھی تباہ ہو جاتی ہے۔ بس اب فیصلہ آپ خود کرلیں کہ کیا کرنا ہے؟

دنیافورم 7: بعض جدید تحقیقات نے تو سرخ گوشت والے جانوروں کے اعضائے رئیسہ کو ٹینشن اور ڈپریشن میں کھانے پر زور دیا ہے؟ آپ کی کیا رائے ہے؟

ڈاکٹر سلطان محمود: یہ درست ہے کہ ٹینشن و ڈپریشن کا تعلق ہمارے دماغ میں ایک کیمیکل میلاٹونن کی کمی بیشی سے ہے اور اس کیمیکل کو بنانے والا ہارمون سیروٹونن ہے جو کہ کلیجی گردے وہ سرخ گوشت کے دیگر حصے کھا کر انسان جسم میں بننے کی رفتار بڑھ ہو سکتی ہے۔ اور یہ بھی حقیقت ہے کہ 5HTP نامی دوائیں جو ایک امائنو ایسڈ ہسٹیڈین پر مشتمل ہوتی ہیں ہمارے خون میں مل کر زیادہ تر تباہ ہو جاتی ہیں لہٰذا اگر سرخ گوشت کو کھایا جائے تو یہ ملفوف انداز میں معدے میں تباہ ہونے کی بجائے براہِ راست حفاظت سے چھوٹی آنت تک پہنچ جاتی ہیں As bypass Protein۔ اور یہ بھی درست ہے کہ پاکستان میں ہر تیسرا شخص ڈپریشن اور تمام کے تمام ٹینشن کا شکار ہیں۔ لیکن بحیثیت فوڈ سپیشلسٹ میں یہ عرض کروں گا کہ ہم صرف ٹینشن و ڈپریشن کے شکار ہی نہیں ہیں ہم میں سے ہر تیسرا ذیابیطس، ہیپاٹائٹس، جوڑوں کے درد یا دل کے امراض کا شکار بھی تو ہے کہیں یہ نہ ہو کہ ہم ٹینشن ڈپریشن دور کرتے کرتے دیگر آفات کی گرفت میں آ جائیں بس احتیاط کا دامن چھوڑنے کی کوئی وجہ نہیں بنتی۔

دنیافورم 8: آپ کے خیال میں ذبیحہ کے بعد گوشت کس طرح محفوظ کرنا چاہیئے؟

ڈاکٹر سلطان محمود: اگلی عید تک (ہنستے ہوئے)۔ یہ ایک اہم سوال ہے کہ جس کا تعلق ہماری سمجھ، فریزر کی صحت اور غذا کی غذائیت سے ہے۔ پہلا نقطہ تو یہ ہے ہمارا فریزر قربانی کے جانور کی طرح صحت منداور بے داغ ہونا چاہیئے۔ دوسرا نقطہ یہ ہے کہ گوشت کو لامحدود وقت تک محفوظ نہ کریں۔ لیکن تیسرا نقطہ اہم ترین ہے اور وہ یہ کہ جب ہم گوشت کو دوبارہ نرم کرتے ہیں تو بہت سارے کارآمد و نامن خصوصاً بی اور سی پانی میں حل ہو جاتے ہیں۔ اگر ہم یہ پانی پھینک دیں تو وہ والا گوشت ان دو اجزاء سے فارغ ہی سمجھیں۔ اس کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ گوشت کو صاف کر کے اور دھو کر پکانے کے

قابل بنا کر ایلومینیم فوئیلیم میں فریز کر یں اور جب دوبارہ نکال کر جس پانی میں نرم کریں اس پانی کو بھی ہنڈیا کا حصہ بنالیں بجائے بہانے کے۔

دنیافورم 9: روزانہ کی بنیاد پر گوشت کتنا کھانا چاہیئے؟

ڈاکٹر سلطان محمود: جیسا کہ عرض کیا گیا ہے کہ اٹھارہ برس کی عمر تک گوشت ضرور کھلانا چاہیئے جس کا الاؤنس قریباً 700 گرام فی ہفتہ ہے پھر 35 برس کی عمر تک یہ مقدار ماہانہ ہو جانی چاہیئے اور اس کے بعد بالکل بند۔

فورم 10:۔ آپ نے جو مقدار بتائی ہے وہ سرخ گوشت کی ہے یا ہر طرح کے گوشت کے لئے؟

ڈاکٹر سلطان محمود: یہ ایک اہم سوال ہے۔ یہ الاؤنس ہر طرح کے گوشت کے لئے مجموعی ہے اور اگر یہ مقدار سفید گوشت سے پوری کی جا سکتی ہو تو پھر سرخ گوشت لینے کے قطعاً ضرورت نہیں ہے۔

فورم 11: کیا دو یا تین طرح کا گوشت بیک وقت کھایا جانا چاہیئے؟

ڈاکٹر سلطان محمود: قطعاً نہیں۔ کوشش کرنا چاہیئے کہ چوبیس گھنٹے تک دوسری قسم کا گوشت نہ کھایا جائے۔ اور سنت میں دو یا تین طرح کے گوشت کھالینا بالکل ہی خلاف صحت و خلاف شرع معاملہ ہے۔ حدیث مبارکہ ہے کہ دستر خوان پر ایک سے زیادہ کھانے نہ سجاؤ۔ سائنسی نقطۂ نظر سے بھی یہ مضر صحت ہے کیونکہ نظام انہضام کے انزائم اور ہارمون مختلف قسم کی چربی، پروٹین و رکاربوز کے انہضام کے لئے مختلف ہوتے ہیں بس اگر دو طرح کے گوشت بیک وقت نظام انہضام میں موجود ہوں گے تو ایک ہضم ہو جائے گا دوسرا غیر ہاضم شکل میں اگر سسٹم میں کہیں رہ گیا تو ایسا مسلسل ہونے سے کینسر جیسے موذی مرض کو جنم دے سکتا ہے۔ کینسر تو خیر انتہائی شکل ہے عام حالات میں بھی جگر کی کارکردگی بدترین طریقے سے متاثر ہوگی۔

خصوصی پیغام: کوشش کریں کہ قربانی کا گوشت غریب غرباء اور مستحق رشتہ داروں میں تقسیم کر دیا جائے۔ آپ کو اللہ اور دے گا۔

2.4 سفید گوشت

2.4.1 مُرغ

دیسی یا ولایتی: طرفین کے دلائل کا نفسیاتی و سائنسی حل

پس منظر:

حکیم محمد اکمل راشدی صاحب ملتان سے دیسی ولایتی مرغی کے بارے میں مخالفانہ بیان بازی سے الجھن کا شکار ہیں اور اس سلسلے میں علمی بحث کے طالب ہیں ادارۂ قومی صحت نے راقم کو ان کے خط کی روشنی میں تفصیلی حقائق پر مبنی مضمون لکھنے کی درخواست کی ہے۔ دریں اثناء پاکستان کے مؤقر قومی روزنامہ ''نئی بات'' نے راقم سے رابطہ کیا اور اپنے بعض قارئین کی اس موضوع کے بارے الجھن کی سلجھن کے لیے تفصیلی مضمون لکھنے کی دعوت دی اور یہ محض اتفاق سمجھا جائے کہ جب فیض فاؤنڈیشن لاہور اپنے نومبر کے عوامی آگاہی کے پروگرام کو آخری شکل دے رہے تھے تو انہوں نے جب کئی موضوعات پر لیکچر دینے کی درخواست کی تو ان موضوعات میں بھی دیسی ولایتی غذاؤں، نامیاتی نامیاتی غذاؤں (Organic Inorganic) نیز مشینی وقدرتی انڈوں اور دیسی ولایتی گھی وغیرہ شامل تھے۔ بس راقم نے اس بار اس موضوع کو تحقیقی طریقے سے حل کرنے کی سعی کی ہے۔

تعارف:

ماہرین غذا نے گوشت کی رنگت کے حساب سے گوشت کو سرخ اور سفید میں تقسیم کیا ہے مگر بعد ازاں سفید گوشت کے صحت پر قدرے کم نقصانات کے باعث یہ لفظ عرفِ عام بن گیا ہے۔ زیر نظر مضمون میں گو کہ دیسی ولائتی مرغبانی کے بارے میں بحث کی گئی ہے مگر اس سے سفید گوشت کی اہمیت بھی واضح ہو رہی ہے۔

لگ بھگ تیس برس پیشتر ہم نے غذائی علوم میں ماسٹرز کے دوران پاکستان زرعی تحقیقاتی کونسل (پی اے آرسی) اور زرعی یونیورسٹی لاہور کیمپس کے دو ایسے مختلف تحقیقاتی تجربات میں شرکت کی کہ جن میں سے پہلے کا تعلق دیسی ولایتی مرغی کو کھلے فرش پر پال کر اس کے انڈوں و گوشت کی کوالٹی کو دیکھنا تھا جبکہ دوسرے کا تعلق برائلر کو پنجرے میں پال کر اس کے گوشت کی تبدیلیوں کا جائزہ لینا تھا۔ تب سے اب تک راقم نے بے شمار مواقع پر اس موضوع پر عوام الناس سے سیر حاصل تبادلۂ خیال کیا ہے اور اپنے آپ کو آج کے دور کی جدید تحقیقات میں بھی اپ ڈیٹ کر رکھا ہے تا کہ اگر کوئی اس سلسلہ میں اپنی الجھنیں دور کرنا چاہے تو اس کی حتی الوسع مدد کی جا سکے۔ نیز اس تحقیقی مضمون میں ظاہر کئے گئے تمام خیالات کا مصدقہ لٹریچر موجود ہے جو دلچسپی رکھنے والوں کو فراہم کیا جا سکتا ہے۔ ایک اہم نقطہ راقم کے بارے میں ذہن میں رکھنا ضروری ہے کہ ہم نے پہلے بارہ برس کی عمر تک دیسی گھی انڈوں و مرغ استعمال کیا ہے ازاں بعد ان غذاؤں کا حصول مشکل ہونے کے سبب ولایتی گھی، فارمی انڈہ اور گوشت گزشتہ چالیس برس سے لگ چکے ہیں۔ بس آج بھی دیسی گھی، دیسی انڈے و گوشت کے ذائقے کو نا صرف پسند کرتے ہیں بلکہ جہاں موقع ملے ان کی فرمائش بھی کر دیتے ہیں۔ آگے مضمون میں جیسا کہ آپ دیکھیں گے کہ ہمارے دلائل ولایتی یعنی فارمی انڈے و گوشت کے حق میں جاتے نظر آئیں گے تو یہ محض سائنسی تحقیق کے نتیجے میں ہوا ہے ہماری ذاتی پسند ناپسند کا اس میں دخل نہیں ہے۔

اصل مسئلہ یا اُلجھن:

عوام الناس میں واضح طور پر تین دھڑے دیسی ولایتی کے حوالے سے موجود ہیں جو اپنی پسند وناپسند پر بے دریغ دلائل تو دیتے ہیں لیکن مجموعی قومی نفسیاتی سطح پر مخالف کی بات تسلیم کرنے کو تیار ہرگز نہیں ہیں۔ پہلا دھڑا یا نسل دیسی کے حق میں ہے یعنی ان کی نظر میں دیسی انڈا، دیسی مرغ کا گوشت، دیسی بکرا، دیسی سبزیاں، دیسی پھل اور دیسی گھی ہی طاقت کے اصل منبع ہیں اور ولایتی مرغ محض حرام و بدبودار خوراک کھا کر بدرنگ و بے ذائقہ نیز کمزور انڈے و گوشت پیدا کرنے کا ذریعہ ہیں۔ اسی طرح ان کے نظریات ولایتی گھی کے بارے میں اتنے باغیانہ ہیں جتنے دیسی گھی کی پسندیدگی کے حوالے سے مضبوط ہیں۔ دوسرا طبقہ، دھڑا یا نسل ولایتی گوشت، انڈا اور گھی نہ صرف مکمل طور پر استعمال کرتا ہے بلکہ ان کے نزدیک دیسی انڈا، گوشت و گھی ناپسندیدہ غذاؤں میں شامل ہے اور ماشاءاللہ تیسرا طبقہ ہر معاملے کی طرح ''خاموش اکثریت'' والا ہے یعنی جو چل رہا ہے ٹھیک ہے بس کھاؤ پیو اور فکر مت کرو۔

غذاؤں کے بارے میں نہ صرف دیسی ولایتی کی تقسیم سامنے آتی ہے بلکہ نامیاتی و غیر نامیاتی اور حرام حلال کی تقسیم موجود ہے۔ ہم اس وقت بات صرف دیسی ولایتی پر کریں گے جس کی تعریف یہ ہے کہ ان جانوروں سے حاصل شدہ غذاؤں کو دیسی کہا جائے گا جو آزادانہ گھوم پھر کر اپنا رزق تلاش کرتے ہیں اور ان کو انسان اکثر اوقات اپنی طرف سے خوراک وغیرہ بہم نہیں پہنچاتا لیکن ان کے تحفظ کی خاطر ان کو پناہ گاہ Shelter مہیا کر دیتا ہے۔ ان کو اندرونی و بیرونی کرموں یا دیگر بیماریوں سے بچاؤ کے لیے ٹیکہ جات بھی نہیں لگائے جاتے۔ جبکہ ولایتی سے مراد فارمی جانور سے حاصل شدہ غذا ہے کہ جن جانوروں کو ان کی ضروریات کے مطابق غذا، تحفظ، علاوہ نسل کشی انسان ایک خاص پروگرام کے تحت مہیا کرتا ہے۔ ابھی ہم اس مضمون میں دیسی اناج، دیسی سبزیوں و پھلوں و دیسی دالوں اور پھلیوں کے بارے میں بات نہیں کریں گے۔

مختصر تاریخی اور موجودہ تناظر:

انسان جب جنگلی حیات سے تہذیبی دور میں داخل ہوا تو اپنے ساتھ چند جنگلی جانوروں کو اپنے مفادات کی خاطر ساتھ ہی لیتا آیا یعنی اونٹ، بھینس، گائے، بکرے، بھیڑ، مرغ، بطخ، بٹیر و مچھلی وغیرہ کو اپنی خوراک میں دودھ، گوشت و انڈے کی خاطر استعمال میں لایا۔ گھوڑے، گدھے، اونٹ، بیل وغیرہ کو باربرداری، کتے کو حفاظت کے لئے اور بلی کو نمائش کے لیے استعمال کرتا رہا۔ جونہی انسان کی آبادی اس حد تک بڑھ گئی کہ مندرجہ بالا جانوروں کے جنگلی کردار اس کی ضروریات پوری نہ کر سکے تو اس نے ان جانوروں کی نسل کشی کی طرف بھرپور توجہ دینا شروع کر دی اور ان کے اندر ہی سے ایسی دوغلی نسلیں پیدا کرنی شروع کر دیں جو کسی خاص فائدے کے لئے تھیں۔ مثلاً گھوڑے گدھے کو ملا کر خچر بنا لیا جو وزن گدھے کی طرح اٹھا سکتا ہے اور دوڑ گھوڑے کی طرح۔ گائے کی بعض نسلوں کو محض دودھ کی خاطر ترقی دی اور بعض کو محض گوشت کے لئے مخصوص کر لیا مثلاً گائے میں ساہیوال کی زیبو، نیلی گائے، جرسی گائے، دودھ کے لئے اور آسٹریلین بیف ماسٹر گوشت کے لئے الگ الگ کر لیں۔ اسی طرح مرغیوں میں وائٹ لیئر، پلے موتھ راک کو صرف انڈے کے لئے ہوڈن اور برائلر کو محض گوشت کے لئے الگ الگ کر دیا۔ انسانی آبادی ایک بے ڈھنگے اور غیر متوازن انداز میں ہی بڑھی ہے لہٰذا امیر ملکوں میں آبادی کم رقبہ زیادہ نیز وسائل زیادہ ہونے کے سبب ان کے گاؤں بھی ہمارے شہروں سے بہتر ہیں جبکہ غریب ممالک میں دیہات میں گو کہ جگہ زیادہ ہے لیکن سہولتوں کے فقدان نے انسان ہی کو رہنے کے قابل نہیں رہنے دیا۔ اس تناظر میں جانور کی پرورش کے لئے دیہات جیسا کھلا ماحول دستیاب ہے۔ شہری علاقوں میں لوگوں کی قوتِ خرید زیادہ ہے بس دودھ، گوشت و انڈے کی کھپت بھی یہاں زیادہ

ہے۔آبادی کے بے تحاشہ دباؤ نے ہمارے پالتو جانوروں کوکم سے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ پیداوار کی خاطر فارمنگ کی طرف دھکیل دیا ہے جہاں جدید سائنسی انداز سے جانوروں کی غذااورنسل کشی کی سہولیات پہنچانا مجبوری بن چکا ہے۔اب آہستہ آہستہ جانور کے لئے زمین کم سے کم اور خوراک بہتر سے بہترین ہے دیگرے ہارموز، کیمیکلز، پروبائیوٹکس سے جانور کی پیداوار میں صلاحیت بڑھتے بڑھتے یہاں تک پہنچ گئی ہے کہ فارمنگ والی مرغی 42 دن میں دوکلو کی ہو جاتی ہے، کراس نسل کی گائے 55 لٹر تک روزانہ دودھ دے دیتی ہے، ایک لیئر 30 ہفتے کی زندگی میں 300 تک انڈے دے دیتی ہے جن کا وزن 75 گرام فی انڈا تک ہوتا ہے لیکن دوسری جانب دیہات میں پرورش پانے والی مرغی محض 45-25 گرام کے بمشکل 200 انڈے بھی اپنی پوری دو ڈھائی سالہ زندگی میں نہیں دے پاتی۔ دوکلو کے برائلر میں ایک کلو خالص کھانے والا گوشت نکل آتا ہے لیکن دو ڈھائی سالہ بوڑھی دیسی مرغی محض 1/2 کلو سے زائد کھانے والا پورشن نہیں دے پاتی۔بس دیہاتی شہری ذہن کی طرح حلال جانوروں سے حاصل شدہ غذائیں بھی شہری دیہاتی میں تقسیم ہوکرہ گئی ہیں۔

غذائی نفسیات:

بھوک انسان کی جبلت اول ہےاگر یہ آسانی سے پوری ہو جائے تو پھر انسان غذاؤں کی رنگت، ذائقے اور بناوٹ کوترجیح دینا شروع کر دیتا ہے۔اس پر مستزاد یہ کہ دیہات میں پرورش شدہ جسم یا ذہن زندگی بھر شہری سہولیات میں پلے بڑھے لوگوں کے طرز معاشرت کومنافرت اور شہر کا باسی جدید سہولیات سے آراستگی کے سبب دیہاتی زندگی کوحقارت سے دیکھتا ہے۔ان کا بعدالمشر قین ان کی غذاؤں کی ترجیحات پر بھی حاوی رہتا ہے۔بس جدید طرز زندگی والےفرد کوبوائلر کا سفید اور زم گوشت'' ہلکے رنگ والی زردی اور ولایتی گھی نہیں رکھتے لیکن اپنے احساس کمتری کے سبب دیہاتی ذہن دیسی گھی کی طاقت، دیسی مرغ کے گوشت کی سختی و پیلی زردی کو ہی اپنی موجودہ طاقت وصحت کی وجہ مانتا ہےاوران کے ذائقے کوولایتی گھی،انڈے اور برائلر پرفوقیت دیتا ہے۔امر واقع یہ ہے کہ 20 برس قبل شہر میں 30 فیصد اور دیہات میں 70 فی صد نفوس آباد تھے جواب برابر ہو چکے ہیں۔انسان کامخصوص طرز بودوباش کا مطالعہ بتاتا ہے کہ نئی جگہ آبادہوکرانسان سب سے پہلے زبان اپناتا ہے پھر پہناوا، پھر رہائش اور آخر میں غذااختیارکوکرتا ہےسوغذا کواپنانے کی باری دو تا تین نسلوں کے بعد آتی ہے۔بس وہ آبادی جس نے پچھلے 30 برسوں سے شہروں میں بودوباش اختیار کی ہے ابھی شہری غذاؤں کومکمل طور پر اپنانے میں مزید 30 برس لے گی چونکہ پاکستان میں اربنائزیشن کاعمل ایک مسلسل عمل ہے بس غذاؤں میں پسندیدگی وناپسندیدگی کی بحث مسلسل چلتی رہے گی اوراس بحث سے پریشان ہونے کی بجائے فائدہ اٹھانا چاہیے یعنی قدرتی انداز میں پیدا ہونے والے گوشت، انڈے اور گھی کے بارے میں معلومات کی چھان بین کاعمل جاری رہنا چاہیے اورمیکانکی انداز پیداوار پر بھی نظر رکھی جائے۔

غذائی ترجیحات میں کارفرما تکنیکی عوامل:

رنگت:

جانوروں سے حاصل شدہ غذاؤں کی رنگت، خوشبو اور خستگی کا انحصار جانور کودی جانے والی خوراک پر ہے۔مثال کے طور پر اگر مرغی کی غذا میں ہرے پتے یا بالفاظ دیگر وٹامن اے ہوگا تو اس کے انڈے کی زردی کی رنگت گہری ہوگی۔جیسا کہ دیسی انڈے کی ضمن میں ہے۔اسی طرح ولایتی مرغی کی خوراک میں سفید مکئی شامل ہونے کے باعث زینتھوفل نامی پگمنٹ کی کمی کے باعث زردی ہلکے زرد رنگ اور بعض اوقات سفید رنگ کی بن جاتی ہے۔آگے چل کر یہ حقیقت بیان کی جائے گی کہ زردی کی مختلف رنگت کے باوجود ان کی غذائیت کے معیار میں ذرہ برابر فرق نہیں ہوتا۔اسی طرح دیسی مرغی نیز دیسی بکرے کے گوشت کی رنگت ان کی غذا میں شامل ایک حیوانی

پروٹین مایوگلوبن کے باعث سرخی مائل ہوتی ہے۔ یہ پروٹین اگر برائلر کی خوراک میں شامل کر دی جائے تو وہ بھی گلابی رنگ کا ہو سکتا ہے لیکن اس رنگت کا چونکہ گوشت کا غذائی معیار سے کوئی تعلق نہیں اس لیے فامنگ کے دوران یہ پروٹین ان کی غذا میں الگ سے شامل نہیں کی جاتی۔ یاد رہے کہ گوشت کی رنگت کا ذائقے کی حس سے بھی کوئی تعلق نہیں اس کی واحد افادیت کنزیومر یعنی کھانے والے کی ترجیح سے ہے۔

اب دیسی گھی کی رنگت کو لے لیں۔ کسی گھی کی رنگت زیادہ پیلی ہوتی ہے اور کسی کی کم پیلی۔ ان کا تعلق جانور کے دودھ میں پائے جانے والی چربی کی رنگت سے ہے۔ گائے کی چربی میں پیلاہٹ اور بھینس کی چربی یا چکنائی میں سفیدی زیادہ ہوتی ہے تو اسی طرح دیسی گھی کی رنگت بھی بدلتی رہتی ہے۔ دوسری جانب ولایتی گھی بالکل سفید ہوتا ہے وجہ یہ ہے کہ اس کا چونکہ ذریعہ بیجوں کا تیل ہے بس زیادہ تر بیجوں سے بالکل ہلکے زرد رنگ کا تیل برآمد ہوتا ہے۔ یہی تیل جب ہائیڈروجن نیشن یا عمل تکسید سے گزرتا ہے تو رنگت والے پگمنٹ مزید اُڑ جاتے کے باعث رنگت سفیدی مائل رہ جاتی ہے۔ دیسی انڈے اور دیسی گھی کی رنگت کا بھی اس کی غذائیت سے قطعاً کوئی تعلق نہیں ہے۔ یہ رنگت محض خریدنے والے کی ترجیحات طے کرتی ہے۔ اب ذرا دودھ کی رنگت کا بھی ذکر ہو جائے۔ کم و بیش تمام حیوانوں یعنی انسانوں کے سمیت دودھ کی رنگت خالصتاً سفید ہوتی ہے جس کی واحد وجہ اس میں کیلشیم ہے کہ جو جس بھی غذا سے حاصل ہو گی اپنی رنگت سفید ہی رکھے گی۔ کو کہ دودھ میں کیلشیم ایک فیصد سے بھی کم ہوتی ہے لیکن اس دودھ میں موجود 88 فیصد پانی میں حل پذیری کے باعث دودھ کی مجموعی رنگت پر غالب رہتی ہے۔ کیلشیم سمیت دودھ میں ٹھوس اجزاء علاوہ ازیں چکنائی (یعنی ایس این ایف) لگ بھگ 8 فیصد ہوتے ہیں جن کی رنگت بھی زیادہ تر ہلکی ہوتی ہے کو کہ خوردبینی مطالعہ سے ہر ایک الگ الگ رنگ میں نظر آئے گا۔ لیکن اس پر کیلشیم کا رنگ غالب رہے گا۔

مہک یا خوشبو:

غذاؤں کے انتخاب میں ترجیحات دوسرے نمبر پر ان کی بو یا مہک سے طے ہوتی ہیں۔ غذاؤں میں موجود اجزائے رئیسہ کی مہک ہی دراصل اس غذا کی مہک تصور ہوتی ہے۔ غذاؤں کے اجزائے رئیسہ میں 6 اجزاء شامل ہیں۔ مثلاً پروٹین یا لحمیات، فیٹ یا چکنائیاں، نشاستے یا کاربوہائیڈریٹس، معدنیات، وٹامنز اور پانی۔ ان سب میں تیز مہک والے اجزاء صرف چکنائیاں یا بعض لحمیات ہیں۔ مثال کے طور پر دودھ، گھی و گوشت کی مہک اس میں موجود چکنائیوں کے باعث ہے۔ جانور سے حاصل شدہ غذاؤں میں چکنائی کی شمولیت کا اس جانور کے جگر کے افعال سے ہے کہ جو کولیسٹرول و ٹرائی گلیسرائیڈز بناتا ہے۔ مزید برآں جانور کے جگر کے افعال کا زیادہ تر تعلق اس کی خوراک سے ہے جو فارمنگ کی صورت میں ہم خود مہیا کرتے ہیں یا پھر آزادانہ چرنے (Free-range) کرنے والے جانوروں کی اس غذا سے ہے جو انہیں زمین پر اُگے سبزہ و دیگر جڑی بوٹیوں سے اپنے سفر کے دوران حاصل ہوتی ہے۔ دیسی انڈے کے اندر سے آنے والی مہک کا تعلق دیسی مرغی کا اپنی خوراک کی تلاش میں کیچوؤں، مردہ چھپکلیوں، کیڑے مکوڑوں نیز باورچی خانہ و لیٹرین سے حاصل شدہ فالتو مواد سے ہے۔ ان خارج شدہ مادوں میں موجود چکنائی و بعض لحمیات کی مہک اس قدر تیز ہوتی ہے کہ وہ گوشت، انڈے و دودھ وغیرہ میں بھی در آتی ہے۔ بعینہٖ ولایتی مرغبانی میں غذا چونکہ زیادہ تر فیکٹریوں وغیرہ میں بنتی ہے اس لیے جب غذا کے مختلف اجزاء کو زہر آلود اجزا سے صاف (Detoxify) کیا جاتا ہے تو حفظانِ صحت کے جدید اصولوں کی روشنی میں پہلے سے موجود مہک کو بھی بے اثر کر دیا جاتا ہے۔ جن کے باعث ولایتی مرغ کے گوشت و انڈے میں کوئی بھی مہک تقریباً نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔

ذائقہ:

دیسی ولایتی کے فرق واختلافی بحث نے جس حقیقت سے جنم لیا ہے وہ ذائقہ ہے اور اس چیز کا تعلق محض عادت اور نفسیات سے ہے نہ کہ صحت وتندرستی یا حرام حلال سے۔ لیکن کسی بھی شخص کے متشدانہ خیالات کا جب وہ دلائل کے ساتھ میڈیا میں اظہار کرتا ہے تو اس کی حالت ان دو مخالف وکیلوں جیسی ہو جاتی ہے جو ایک ہی قتل یا جرم میں ایک ہی قانون کے اندر سے اپنی حق کے دلائل نکال کر عدالتوں میں یوں لڑ رہے ہوتے ہیں اور باہر بیٹھ کر یوں شیر وشکر ہو رہے ہوتے ہیں کہ عام سمجھ والا شخص ہکا بکا رہ جاتا ہے۔ کئی بار تو ایسا بھی ہو جاتا ہے کہ مخالف پارٹیوں نے ایک دوسرے کے وکیل بدل لیے۔ کچھ اس سے ملتے جلتے معاملات یہاں بھی ہیں یعنی ہوسکتا ہے کہ میڈیا میں کوئی ''ماہر'' گوشت کے نقصانات، ولایتی انڈے و برائلر کی مخالفت یا دیسی گھی کے نقصانات بیان کر رہا ہو لیکن اسی روز وہ کسی دعوت میں شریک ہو کر انہی غذاؤں کو تباہ کن انداز میں کھا رہا ہو۔ یہ سارا دوغلہ پن ذائقے کے باعث ہے کیونکہ تمام قسم کی غذاؤں کے ذائقوں میں سے افضل ذائقہ چکنائی یعنی چربی کا ہے۔

واشنگٹن پوسٹ نے 5 جون 2012ء کی ایک رپورٹ میں بتایا ہے کہ جاپانی سائنسدانوں نے ''آمامی یعنی گوشت'' کے نام سے میٹھے، نمکین، کھٹے اور کڑوے کے بعد پانچواں ذائقہ 1908ء میں جو دریافت کیا تھا اب چھٹا ذائقہ بھی دریافت کر لیا ہے جس کا فی الحال نام ''چربی'' رکھا ہے جو کہ زبان میں موجود پہلے سے موجود 20 ذائقوں میں سے ایک ہے اور اس کا سائنسی نام "CD36" ہے۔ ہمارا خیال ہے کہ زبان پر جب یہ لگ جاتا ہے تو پھر زبان بار بار تمنا کرتی ہے۔ بس گوشت خور کا پلٹ کر سبزی خور بن کر رہ جانا بے حد مشکل کام ہے۔

اب آتے ہیں دیسی گھی، دیسی مرغی کے گوشت اور دیسی انڈے کی طرف۔ ان کا ذائقہ بھی زبان پر چھٹے ذائقے کے طور پر چربی کی وجہ سے چڑھتا ہے اور اگر زندگی کے پہلے بارہ برس دیسی غذاؤں کا مسلسل استعمال کیا جائے تو اس حد تک ہماری زبان پر اس کا ذائقہ پختہ ہو جاتا ہے کہ اس کے بعد سو برس کی عمر تک بھی اس کی طلب اور چاہت برقرار رہے گی چاہے بارہ برس کے بعد یہ مہیا نہ بھی ہو سکے۔ بارہ برس کے اندر منطق یہ ہے کہ ہمارا ذہن پہلے بارہ برس میں تکمیل کے آخری مراحل طے کر کے مکمل ہو جاتا ہے اور اس دوران ہر طرح کی معلومات کو دماغ کے سوفٹ ویئر کے ذریعے محسوس کر کے اپنی ہارڈ ڈسک میں تاحیات سٹور رکھتا ہے۔ مزید وضاحت اس نکتہ سے ہو جائے گی کہ پہلے بارہ برس تک دیسی غذائیں کھانے والا بعد میں ولایتی غذاؤں چکھے گا تو اس کی ذائقے کی حسیات اس غذا کو مسترد نہیں کریں گی۔ اب اس کے برعکس بات بھی بعینہٖ اسی طرح درست ہے یعنی پہلے بارہ برس تک اگر کسی نے ولایتی غذائیں وغیرہ ہی لی ہوں جن میں انڈے کی زردی سفیدی مائل، کوکنگ آئل ہلکے پیلے رنگ کا، برائلر گوشت سفید پھیکی رنگت یا سفید آٹا بغیر چھان کے سفید رنگ کا شامل ہو تو شاید اس کے منہ کو بعد میں کوئی بھی دیسی غذا نہ لگے بلکہ پچاس برس بعد بھی اگر اس کو دیسی انڈے کی بجائے ولایتی انڈا یا دیسی گھی کی بجائے ولایتی گھی دے دیا جائے تو وہ رغبت سے ولایتی غذا میں کھا لے گا۔ اس منطق کی روشنی میں یہی نتیجہ نکلتا ہے کہ غذاؤں کے ذائقے کا تعلق زبان کے ان receptors سے ہے جو عرصہ دراز میں خود بخود پرورش پا جاتے ہیں۔ ایک مزید مثال حاضر ہے۔ اگر میٹھی چائے پینے والے کو مسلسل پھیکی چائے پر لگا دیا جائے تو پھیکی چائے کا ذائقہ اس کی زبان آہستہ آہستہ قبول کر لے گی اگر بعد میں یکا یک اس کو میٹھی چائے پلا دی جائے تو وہ پی تو لے گا لیکن وہ مٹھاس اسے عجیب سی لگے گی۔

ذائقے، رنگت اور مہک کے مندرجہ بالا حقائق کو بیان کرنے کے بعد اب ہم اس غذائی خوش فہمی پر سائنسی حقائق پیش کرتے ہیں جن کے بارے میں عوام الناس میں خاصا ابہام موجود ہے کہ دیسی غذا زیادہ طاقتور ہے یا ولایتی۔

غذاؤں کے بارے میں دلچسپ نظریات:

راقم کو گزشتہ 30 برس میں غذا، غذائی تحفظ و ماحولیات کی عوامی آگاہی کی مہم کے دوران کئی دلچسپ سوالات و واقعات کا سامنا کرنا پڑا کہ جس سے ہمارا ذہن اس سوچ میں پڑ گیا کہ عوام الناس کے ذہن میں آخر "طاقتور غذا" کے کیا معنی ہیں؟ دلچسپی کی خاطر ہم پہلے عوام کے ذہن کی عکاسی کرنے والے ان سوالات و واقعات کا مختصراً جائزہ لیتے ہیں تاکہ قارئین ان کی گہرائی میں دفن غیر سائنسی نظریات کو جان سکیں جن کو ہم یہاں food hypes یا science hypes کے نام سے یاد کریں گے۔

Haq\Picture Ghazai Elaj\Fish (2,4,2).jpg not found.

1۔ پچھلے برس ہماری کمپنی کے ریٹائرڈ انتہائی سمجھدار، بالغ نظر و تعلیم یافتہ انجینئر نے ہمارے ایک لیکچر کے دوران یہ نظریہ بیان فرمایا کہ دیسی مرغ کے گوشت کو گلانے کے لئے خاصا پکانا پڑتا ہے کہ چونکہ وہ گلنے میں زیادہ وقت اور زیادہ حرارت لیتا ہے جو کہ اس کے اندر موجود طاقت کی نشانی ہے جبکہ برائلر کا گوشت پھس پھسا ہونے کے باعث ہنڈیا میں ڈالتے ہی گل جاتا ہے بس اس کے اندر طاقت کم ہے۔ اس نظریے سے یہ پتہ چلا کہ لوگ سمجھتے ہیں کہ سخت گوشت کھا کر ہم سخت جان اور نرم گوشت کھا کر نازک اندام بن جاتے ہیں۔ جس حقیقت کی طرف دھیان دینا ضروری ہے وہ یہ کہ ہم ان دو قسم کے گوشت کا آپس میں مقابلہ کر رہے ہیں جس میں سے ایک طرف ولایتی برائلر کی عمر محض 6 ہفتے اور دوسری جانب دیسی مرغ کی عمر 70 ہفتے۔ چونکہ یہ تقابل ہی منطقی طور پر غلط ہے تو اس پر یہ سوال بھی تو اٹھایا جاسکتا ہے کہ دونوں قسم کے مرغ کی قسمیں اور عمریں الٹ کر کے تو ذرا دیکھیں کیا نقشہ ابھرتا ہے۔ یعنی دیسی مرغی 6 ہفتے کی لے لیں اور ولایتی مرغ 70 ہفتے کا لے لیں۔ اب دیکھیں ان کے گوشت کی خستگی، پختگی نیز شکل وغیرہ یکسر بدل جائے گی۔ اس تناظر میں اب ولایتی مرغ دیر سے پکے گا اور دیسی مرغ فٹا فٹ گل جائے گا۔ بس گوشت کی سختی کا تعلق مرغ کی جوانی و بڑھاپے سے ہے نہ کہ غذائیت سے۔ نیز یہ بتا دینا بھی ضروری ہے کہ نوجوان یا جوان گوشت ہی کو کوالٹی کے اعلیٰ معیار کا سمجھا جاتا ہے۔ بالکل چھوٹی عمر یا بوڑھے مرغ کے گوشت کوالٹی کے اعتبار سے خاصا گھٹیا تصور ہوتا ہے۔ آیئے ایک نظر مندرجہ ذیل بحث پر ڈالیں جس سے صورت حال واضح ہو جائے گی۔

عمر کے لحاظ سے دیسی و ولایتی مرغ کی غذائیت

2۔ ایک دوسری قسم کے مقابلۂ غذا میں گھی کو زیادہ طاقتور اور ولایتی کو کمتر سمجھا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر کئی واقعات اس ضمن میں دلیل کے طور پر دہرائے جاتے ہیں کہ جسمانی طاقت کا مظاہرہ کرنے والے پہلوان دیسی گھی کھاتے بلکہ پیتے ہیں یا ستر اسی سال کے وہ بزرگ جنہوں نے زندگی بھر دیسی گھی استعمال کیا ہے اب بھی تر و تازہ اور صحت مند ہیں۔ یا جو لوگ دیسی گھی، دیسی انڈا وغیرہ استعمال کرتے ہیں ان کی نہ نظر کمزور ہوتی ہے، نہ بال سفید، نہ دانت جھڑتے ہیں بلکہ ان کی جنسی طاقت بھی مثالی ہوتی ہے اور وہ بیماریوں سے بھی دور رہتے ہیں۔ عین ممکن ہے کہ یہ تمام دعوے درست ہوں لیکن چند سوالات ذہن میں ابھرتے ہیں کہ یورپ و امریکہ یا دیگر امیر ترقی یافتہ ممالک جہاں نہ تو دیسی گھی، دیسی انڈا، دیسی گندم، دیسی گوشت وغیرہ ملتے

ہیں تو کیا وہاں کے لوگوں کی صحت کا معیار ہمارے دیسی غذائیں کھانے والوں سے کم ہے؟ اس طرز کے تمام دعوے اور سوالات دراصل غیر منطقی ہیں کیونکہ دو چیزوں کی کسی ایک صلاحیت کا مقابلہ کرنے کے لئے اس صلاحیت کے علاوہ باقی تمام صلاحیتیں ایک جیسی ہونا لازم ہیں۔ یہ سائنسی ریسرچ کا بنیادی اصول ہے جبکہ ولایتی غذاؤں کے طرفدار بھی محض پسند ناپسند کی بنیاد پر دعوے کرتے ہیں جو سائنسی لحاظ سے انتہائی غیر اہم معیار ہے۔

3۔ ایک دلیل جو برائلر یا ولایتی مرغ کے بارے میں قریباً ہر جگہ سننے کو ملتی ہے کہ یہ تو اپنے پاؤں پر نہیں چل سکتا بس کھانے والے کو کیا چلائے گا؟ اس دلیل کو ہم اکثر ''جگت بازی'' کی فہرست میں رکھتے ہیں۔ لیکن اس وقت بے حد حیرت ہوتی ہے جب بے شمار پڑھے لکھے اور باشعور افراد بھی اسی جگت کو استعمال کرتے ہیں۔

4۔ ایک پرانی نسل گوشت کے بارے میں یہ ''نظریہ'' بیان کرتی ہے کہ انسان اپنے جسم کے جس حصے کو طاقتور اور مضبوط بنانا چاہے وہ بکرے کے اس حصہ کا گوشت کھائے۔ ہوسکتا ہے کہ کل کلاں کو کسی سائنسی تحقیق سے یہ مفروضہ ثابت ہو جائے لیکن فی الوقت تو حالات یوں ہیں کہ دماغ کی طاقت کے لیے اگر بکرے کا مغز کھاتے رہا جائے تو دماغ مضبوط تو ایک طرف ''برین سٹروک'' کے بے شمار واقعات کے ثبوت ملے ہیں۔

5۔ لاہور شہر کے ایک بڑے اور پاکستان کے مایہ ناز ماہر دل (ہارٹ سپیشلسٹ) عرصہ دراز سے نہ صرف دیسی گھی کی افادیت پر دلائل دیتے نظر آتے ہیں بلکہ انہوں نے بے شمار انجائنا اور بائی پاس والے مریضوں کے تعویز گنڈے کے لیے کسی عامل پیر کے پاس بھیجا ہے جہاں سے خبر یہ ہے کہ مریضوں کو افاقہ ہوا ہے۔

2.4.2 مچھلی

کیا ہر طرح کی مچھلی کھانی چاہیے؟

Haq\Picture Ghazai Elaj\[illegible] found.

کرۂ ارض کا تقریباً %87 حصہ پانی پر مشتمل ہے جس میں سمندر غالب ہیں۔قدرت نے اس پانی میں بھی انسانی خوراک کا بیش بہا خزانہ چھپا رکھا ہے۔جس میں نمایاں ترین مچھلی ہے۔ جیسے پانی کی کئی ایک اقسام ہیں یعنی نمکین پانی، میٹھا پانی، گرم اور سرد پانی اسی طرح اس میں پرورش پانے والی مچھلیوں میں بھی درجہ بدرجہ وہی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔گرم اور سرد پانیوں میں پرورش پانے والی مچھلیوں کی ہیئت اور غذائی اہمیت میں بھی فرق ہے۔ایسے ہی میٹھے اور نمکین پانی کی مچھلیوں کی غذائی اہمیت میں بھی فرق ہے۔

مچھلی کھانا کس طرح بہتر ہے؟

جیسا کہ آپ جانتے ہیں کہ چکنائی کی انسانی صحت کے لیے ایک بہترین قسم اومیگا 3 اور اومیگا 6 مچھلی میں موجود ہوتی ہے۔لیکن یہ خصوصیت زیادہ تر سرد پانیوں میں پرورش پانے والی مچھلیوں میں ہے کہ جن میں چربی کی تہیں زیادہ ہوتی ہیں۔قارئین کی دلچسپی کی خاطر چکنائی کی ان قسموں کا فائدہ بتاتے چلیں:

- ☆ یہ دل کے امراض کو روک دینے نیز کم کردینے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔
- ☆ جسم میں سوجن وغیرہ کو کم کرتی ہے۔
- ☆ جسم میں بننے والے اور جمنے والے کولیسٹرول کو کنٹرول کرتی ہے۔
- ☆ ذہنی دباؤ (ڈپریشن) یا تناؤ (اینگزائٹی) کے خلاف لڑنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔
- ☆ شیر خوار بچوں کے دماغ اور آنکھوں کو خصوصی طور پر توانا رکھتی ہے۔
- ☆ خشک جلد کے مسائل کو قابو کر سکتی ہے وغیرہ۔

کیا مچھلی کھانے سے نقصان بھی پہنچ سکتا ہے؟

مچھلی کی غذائی اہمیت اس قدر زیادہ ہے کہ شاید کوئی سوچ بھی نہ سکے کہ یہ نقصان دہ بھی ثابت ہو سکتی ہے۔مچھلی قدرتی طور پر پروٹین اور اومیگا تھری چکنائی سے بھرپور ہوتی ہے اور نقصان دہ چکنائی اس میں کم پائی جاتی ہے۔ان خصوصیات کی بنا پر امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن نے اس کو بطور روزانہ غذا ضروری قرار دیا ہے۔لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ سمندری مچھلی خصوصاً نمک سے بھرپور گندے سمندری پانیوں کی مچھلی (انسانی آبادیوں کے قرب والے سمندر) کھانے سے ہمارے جسم میں مرکری یعنی پارہ بھی منتقل ہوتا رہتا ہے جو کہ ایک زہریلی اور وزنی دھات ہے۔

پارہ عام انسان کے علاوہ حاملہ و دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے زیادہ مضرِ صحت ہے۔ انسانی غلاظت بالآخر سمندر کی نذر ہو جاتی ہے جس سے سمندری پانی میں پارے کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اگر کسی انسان کے جسم میں پارے کی مقدار بڑھ جائے تو اس میں اعصابی پیچیدگیاں جنم لے لیتی ہیں جس سے بعض اوقات دماغ کے کچھ حصے اور کچھ دیگر اعصاب بالکل ناکارہ بھی ہو سکتے ہیں۔ انسانی جسم میں پارے کی مقدار جانچنے کے لیے تشخیصی ٹیسٹ موجود ہیں جو خون یا سر کے بال کے نمونے سے لیے جا سکتے ہیں۔

پارے سے ہٹ کر ایک اور نکتہ قابلِ غور ہے۔ اگر تازہ، میٹھے اور ٹھنڈے پانی کی بہترین مچھلی بھی غلط طریقے سے پکائی جائے تو فائدے کی بجائے نقصان پہنچا سکتی ہے۔ مثلاً ڈیپ فرائی کی ہوئی مچھلی نیز پکانے کے دوران گھی یا غیر صحت مند تیل کی ضرورت سے زائد آمیزش اور پکانے کے بعد اس کو گاڑھی Sauce وغیرہ کے ساتھ کھانے سے مچھلی کے فوائد دب جاتے ہیں اور اس فالتو آمیزش کے نقصان نمایاں ہو جاتے ہیں۔

مچھلی کو اگر صحیح طور پر پکایا نہ جائے یعنی کچا رکھا جائے تو اس کے ذریعے پانی کے کیڑوں کے انڈے ہمارے جسم میں منتقل ہونے کا خطرہ بھی لاحق ہو سکتا ہے جس سے بچوں نیز بڑی عمر کے لوگوں کو بھی پیٹ کے مسائل پیدا ہونے کا اندیشہ ہے۔ مچھلی اتنی پکی ہونی چاہیے کہ اس کے گوشت کی قدرتی چمک غائب ہو جائے ورنہ وہ کچی تصور کی جائے گی۔

ہمیں کتنی مچھلی کھانی چاہیے؟

سمندری مچھلی میں اومیگا3 چکنائی زیادہ ہوتی ہے مگر ساتھ ہی ساتھ پارے اور دیگر آلائشوں کی بھی بہتات ہوتی ہے۔ اس کے مقابلے میں دریائی مچھلی اور فارم کی مچھلی میں دونوں چیزیں کم ہوتی ہیں۔ اس لیے دونوں کی کھانے کی مقدار میں نمایاں فرق رکھنا ضروری ہے۔ مثلاً سمندری مچھلی 700 گرام (پونے کلو) فی ہفتہ تین حصوں میں بانٹ کر کھائی جا سکتی ہے لیکن حاملہ اور دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے یہ مقدار ایک تہائی ہونی چاہیے۔ دریائی اور فارم کی مچھلی جتنا چاہیں کھا سکتے ہیں بشرطیکہ اولاً ان کے اندر گندگی اور دیگر آلائشیں نہ ہوں اور دوم آپ کو یورک ایسڈ یا اس سے وابستہ امراض نہ ہوں۔

اگر کسی شخص کے جسم میں الرجی پائی جاتی ہو یا وہ شدید تھکن کا شکار رہو یا پھر کسی لمبی بیماری کا مریض ہو تو پھر ہمارا مشورہ ہے کہ اسے اومیگا3 مچھلی کے بجائے دیگر ذرائع سے حاصل کرنے چاہئیں۔

اومیگا3 کے دیگر ذرائع کون سے ہیں؟

جیسا کہ ذکر کیا جا چکا ہے کہ اگر آپ حاملہ یا دودھ پلانے والی خاتون ہیں یا یورک ایسڈ جیسے مسائل سے دوچار ہیں پھر وزنی دھاتوں (مثلاً پارہ وغیرہ) کے خطرات سے دوچار ہیں تو اومیگا تھری حاصل کرنے کے لیے مچھلی کے متبادلات بھی موجود ہیں مثلاً:

- ☆ السی کے بیج یا تیل۔
- ☆ حلوہ کدو کے بیج۔
- ☆ اخروٹ یا اخروٹ کا تیل۔
- ☆ ایسی گائے یا بھینس کا گوشت گھاس پر پلی ہو۔
- ☆ دیسی مرغیوں کے انڈے (لیکن زیادہ ابلے ہوئے)۔

آپ شاید حیران ہوں کہ بڑے گوشت اور دیسی انڈے کی اہمیت سائنس نے بھی مان لی ہے۔ ایسا اس لیے نہیں ہے کہ ہم اس وقت بات صرف اومیگا تھری چکنائیوں کی کر رہے ہیں جو ان جانوروں کی بنی بنائی خوراک میں موجود بعض ضروری اجزا کے ردِعمل سے کم ہو جاتی ہیں۔

2.5 میٹھا

میٹھے کی تعریف:

اگر آغاز میں میٹھے کی تعریف کر دی جائے تو اس مضمون کو سمجھنے میں خاصی مدد مل سکتی ہے۔ میٹھے کی عالمی تعریف تو یہی ہے کہ جو زبان کے ذائقے کو میٹھا لگے۔ اب میٹھے ذائقے والی اشیاء دو طرح کی ہیں۔ اول وہ کہ جن میں قدرتی میٹھا شامل ہے جیسے پھل اور شہد وغیرہ۔ دوسری قسم کے میٹھے وہ ہیں جن میں مصنوعی میٹھے شامل کیے جاتے ہیں۔ جیسا کہ مٹھائیاں اور بیکری کی اشیاء۔ مگر ایک تیسری قسم کا میٹھا بھی ہے جو ذائقے میں بھلے براہِ راست میٹھا نہ ہو یا ہلکا میٹھا ہو مگر استحالے میں جاتے ہی خون کا شکری درجہ یعنی شوگر کی سطح بلند کر دے۔

قدرتی میٹھے:

عرض ہے کہ قدرتی میٹھے اگر فرکٹوز پر مشتمل ہوں تو ذیابیطس نیز دیگر بیماریوں میں خاص خلل نہیں ڈالتے۔ لیکن اگر ان میں بھی گلوکوز (یا چینی) شامل کر دی جائے یا قدرتی طور پر موجود ہو تو وہ ویسا ہی کام کرتے ہیں جیسا کہ مصنوعی میٹھے مثلاً شہد اگر چینی یا گڑ ڈال کر بنایا گیا ہو تو امکان ہے کہ وہ شہد ہونے کے باوجود شاید نقصان ہی کا باعث بنے۔

مصنوعی میٹھے:

مصنوعی میٹھے میں زیادہ تر چینی، گڑ، گلوکوز سیرپ وغیرہ کی آمیزش سے جسم کے لیے اس طرح نقصان دہ ہیں جیسے براہِ راست چینی و گڑ۔ مصنوعی میٹھے میں اب بے شمار قدرتی امائنو ایسڈز کا استعمال کیا جا رہا ہے۔ قدرتی میٹھے اگر فرکٹوز پر مشتمل ہوں تو ذیابیطس اور دیگر بیماریوں میں زیادہ خلل نہیں ڈالتے۔ گنا زیادہ میٹھا ہے مثلاً اسپارٹیم (کینڈرل) وسکرالوز وغیرہ ان کے ہی ایک گرام سے چار حرارے بھی حاصل ہوتے ہیں لیکن چونکہ ان کی نہایت قلیل مقدار استعمال میں لائی جا سکتی ہے۔

بس کل حاصل شدہ حرارے خاصے کم حاصل ہونے کے باعث ان کو ذیابیطسی افراد کے لیے موزوں تصور کیا جاتا ہے۔ گو کہ ان کے دل وغیرہ پر اثرات کے بارے میں جدید تحقیقات کے مطابق منفی کردار واضح ہوتا جا رہا ہے۔ ایسے میٹھے جو ذائقے کے لحاظ سے کم میٹھے یا پھیکے ہوتے ہیں مگر خون میں گلوکوز شامل کرنے میں پیش پیش ہیں ان میں چھنا ہوا آٹا، سفید چاول، میدہ اور ان سے بنی ہوئی اشیاء شامل ہیں۔

اب آتے ہیں موضوع کی جانب صدیوں سے ہی تصور عام ہے کہ میٹھے کے زائد یا بے جا استعمال سے انسان ذیابیطس کا شکار ہو جاتا ہے یا ہونے کے چانس بڑھ جاتے ہیں۔ جدید تحقیقات نے اس علم میں یوں اضافہ کیا ہے کہ ثابت کر کے دکھا دیا ہے کہ میٹھے صرف ذیابیطس ہی کے لیے زہر سے کم نہیں بلکہ میٹھے سے متاثرہ اشخاص میں اب سرطان یا کینسر، تیزابیت، موٹاپا، ذہانت میں کمی، بلند فشارِ خون، شرایان کی تنگی و سختی نیز دل کے دورے وغیرہ بھی شامل ہیں۔ ایسا غالباً ازل ہی سے ہو رہا ہے مگر میٹھے کے جملہ مضر اثرات سے پردہ اب سرک رہا ہے۔

گلائی سیمک انڈکس (GI):

ماہرین غذا نے اس خدشہ کے پیشِ نظر کہ لوگ میٹھی اشیاء کے بارے میں اپنی اپنی آرا یا پسند و ناپسند کے مطابق فیصلے نہ کرتے

پھریں۔ بہت سی غذاؤں کے استحالے میں سے گزرنے کے بعد ان کی خون میں شکر، گلوکوز شامل کر دینے کی صلاحیت کی درجہ بندی کر دی ہے۔ اس کو گلائی سیمک انڈکس (GI) یا درجہ شکریت کہا جاتا ہے۔ محققین کے مطابق درجہ شکریت کی تعریف یہ ہے کہ یہ ایک ایسا انڈکس ہے کہ جو کاربو غذاؤں کی خون میں گلوکوز شامل کر سکنے کی صلاحیت کی پیمائش کرتا ہے۔

مختلف غذاؤں کا گلائی سیمک انڈکس:

پچھلے تیس برس سے لگ بھگ ڈیڑھ سو مختلف غذاؤں کی شکریت کی درجہ بندی کی گئی ہے جس کے مطابق جن غذاؤں کی جی آئی (درجہ شکریت) 70 یا اس سے زائد ہے وہ تیزی سے ہضم ہو کر خون میں گلوکوز ایمرجنسی لگا سکتی ہیں اور ایسی غذائیں جن کا جی آئی 55 (GI) یا اس سے کم ہے وہ آہستہ آہستہ ہضم ہو کر لبلبے کو اتنا موقع فراہم کر دیتی ہیں کہ وہ غذا کے ذریعے آنے والی گلوکوز کے استعمال کے لیے مناسب انسولین خون میں پھینک سکے۔ کم درجہ شکریت والی غذاؤں کا جی آئی 55 سے کم، درمیانی 55 تا 70 ہے۔ کم جی آئی (GI) والی غذائیں صحت کے لیے سودمند ہیں کہ یہ نہ صرف خون میں گلوکوز ایمرجنسی نافذ نہیں کرتیں بلکہ کم غذا کے ذریعے زیادہ بھوک مٹا سکتی ہیں۔ زیادہ جی آئی (GI) والی غذاؤں کا درجہ 70 سے زائد ہوتا ہے۔

اہم سوال یہ ہے کہ کیسے پتہ چلے کہ کون سی غذا خون میں کتنی گلوکوز پھینک سکتی ہے۔ یہ جاننا کچھ ایسا آسان کام نہیں ہے۔ اکثر اوقات ماہرین غذا بھی اس غلط فہمی میں مبتلا رہتے ہیں کہ کم جی آئی (GI) والی غذائیں وہ ہوتی ہیں کہ جن میں ریشے کی مقدار زیادہ ہو۔ اس غلط فہمی نے لوگوں کو براؤن بریڈ اور براؤن چاول کے چکر میں ڈال دیا ہے۔ ریشے کا کسی غذا میں کم یا زیادہ شامل ہونے کا تعلق اس بات سے تو ضرور ہے کہ زیادہ ریشہ دار غذائیں ذرا دیر سے ہضم ہوں گی لیکن اگر وہ ہضم ہونے کے بعد اتنی ہی گلوکوز خون میں پھینک دیں جتنی کوئی زیادہ شکریت والی غذا پھینکتی ہے تو معاملہ پھر بھی گڑبڑ ہونے کا احتمال رہے گا۔ بس ماہرین غذا کے نزدیک اصل معلومات اس غذا کو پکانے کے بعد صرف ٹیسٹ کرنے ہی سے ملیں گی۔ اس امر کے علم کے لیے بھی آخر میں دیا گیا جدول ہی مدد کرے گا کیونکہ ان میں سے ہر غذا کو کئی کئی برس تک اور کئی قسم کے لوگوں (مریض، صحت مند، بوڑھے، جوان، مرد، عورت، محنت کش اور آرام پسند وغیرہ) کے ذریعے چیک کیا گیا ہے۔

مثال کے طور پر اگر ایک کم شکریت والی غذا کو اس طرح پکایا گیا ہے کہ اس میں موجود ریشہ خاصہ ٹوٹ پھوٹ گیا تو امکان غالب ہے کہ یہی غذا اب بلند درجہ کی شکریت والی غذا میں تبدیل ہو جائے۔ کیونکہ معدہ و آنتوں میں جاتے ہی وہاں موجود انزائمز اس غذا کو بآسانی توڑ پھوڑ کر جلد از جلد گلوکوز بنا کر خون میں شامل کر دیں گے۔ ہاں ایک طریقہ ایسا ہے کہ ہم خود ہی سے اندازہ کر سکتے ہیں کہ یہ غذا کتنی دیر سے خون میں گلوکوز شامل کرے گی۔ وہ یوں کہ منہ میں وہ غذا ڈال کر اندازہ کریں کہ وہ کتنی تیزی سے منہ میں گھل کر حلق سے نیچے اترتی ہے۔ جتنی جلد غذا منہ میں پگھلے یا گھلے گی اتنی ہی جلد وہ خون میں شکر شامل کرنے کی صلاحیت سے مالا مال ہو گی۔

ذرا ذہن میں لائیں کہ چاکلیٹ، ٹافی، چینی و گلوکوز تقریباً فوراً گھل جاتے ہیں مگر چاول و دلیہ کچھ دیر لیں گے۔ چھان والی روٹی، چھلکے دار دانے وغیرہ اس سے بھی زیادہ وقت لیں گے۔ اس حساب سے ان کا درجہ شکریت یا جی آئی (GI) کم درمیانہ یا زیادہ ہو گا۔ ایک احتیاط البتہ ذہن میں رہے کہ بازار کی بنی بعض اشیاء ایسی ہیں جو ممکن ہے منہ میں زیادہ دیر رہیں مگر شکر بھی زیادہ مہیا کریں مثلاً چیک کا پتیسہ اس کا تعلق ان کے جانے کے دوران پراسس سے ہے۔ اس طرح بعض غذائیں ایسی ہیں جن میں چربیات یا گوشت کی مقدار زیادہ ہے۔ ان میں شامل چربی و پروٹین بھلے دیر سے ہضم ہوں لیکن ان میں موجود نشاستہ جلد خون میں شامل ہو جائے گا بس ان کا جی آئی (GI) یا درجہ شکریت زیادہ سمجھا جائے گا۔ مثال کے طور پر سفید ڈبل روٹی کا درجہ شکریت 70 ہے لیکن یہ عین ممکن ہے کہ بہت سی

دیگر بیکری کی اشیاء کا درجہ شکریت اس سے کہیں زیادہ ہو مثلاً نمکین بسکٹ وغیرہ۔اس سے خون میں شکر کا درجہ بلکہ یہ کہنا زیادہ مناسب ہوگا کہ گلوکوز کا درجہ اچانک زیادہ بلند ہو جائے گا۔اور اس بڑھے ہوئے درجہ گلوکوز کا تعلق صرف ذیابیطس سے نہیں ہے بلکہ تقریباً ہر استحالی بیماری سے ہے مثلاً موٹاپا، امراض قلب، نیز کینسر وغیرہ۔

محققین نے جدید تحقیقات کی روشنی میں یہ ثابت کیا ہے کہ کم درجہ شکریت والی غذائیں ناصرف ٹائپ ٹو ذیابیطس سے بچاتی ہیں بلکہ امراض قلب میں بھی 50 فیصد تک کمی کا باعث بنی ہیں۔سفید ڈبل روٹی میں موجود حرارے کافی حد تک غلط قسم کے نشاستوں کی وجہ سے بنتے ہیں اور دل کو اس طرح نقصان پہنچاتے ہیں جیسے وہ حرارے جو سیر شدہ چکنائیوں سے بنتے ہیں۔بعض آسٹریلوی ماہرین غذا نے اپنی اس ناکامی کا اعتراف کیا ہے کہ پچھلے 25 برس سے ماہرین غذا قابل ذکر حد تک دل کے امراض سے بچنے کے لیے غذائی اقدامات پر لوگوں کو راغب نہیں کر سکے لہٰذا لوگوں کو ہارٹ اٹیک سے بچانے میں خاطر خواہ کمی واقع نہیں ہو سکی۔

ایک قابل غور امر کی توجہ لازم ہے اور وہ یہ ہے کہ چھان نکلے سفید نشاستے سے بننے والے حراروں نے اب آہستہ آہستہ وہ مقام حاصل کر لیا ہے جو عام قسم سیر شدہ چکنائی سے ملنے والے حراروں کا تھا اور ہے یعنی دل کے امراض میں اضافہ کرنا۔ان کا طریقہ واردات کچھ یوں ہے کہ جونہی خون میں گلوکوز کا درجہ خاصہ بلند ہوتا ہے تو فوراً جسم آکسیڈیشن کے تناؤ (Oxidative Stress) کا شکار ہو جاتا ہے۔

پتھالوجی کے نقطہ نظر سے یہ تناؤ جسم میں سوزش کا باعث بنتا ہے۔پس اس طرح کی سوزش اگر خون کی نالیوں کی دیواروں پر ہو جائے تو یہ چیز خون کو گاڑھا کرنے کا باعث بن جاتی ہے۔اس کا مطلب ہے کہ اب خون کی نالیاں صحیح عمل نہیں کر رہیں لہٰذا دل کو زیادہ سخت کام کرنا پڑ رہا ہے۔بس عوارض قلب کی آمد کا سلسلہ شروع۔اس لحاظ سے میدہ اور سفید آٹا خطرناک ہیں۔

جدول

55 سے کم درجہ شکریت والی غذائیں:	55 سے زائد درجہ شکریت والی غذائیں:
سیب، خوبانی، کیلا، آلو بخارا، سٹرابری، چیری، ناشپاتی، ملک بار چاکلیٹ، ابلی ہوئی سویاں، سبز سلاد، گاجر، سنگترے، چکوترے اور اناس کے جوس۔ چوکر، پورج، رائی، اُبلے چاول، اروی، تقریباً تمام سبزیاں دہی، دودھ تمام قسم بمونگ پھلی، ٹماٹر کا سوپ۔	تڑکے والے چاول، جام یا پی نٹ بٹر والا سلائس، نوڈلز بمعہ قیمہ، ملکی ڈبل روٹی، تمام کیک، وینیلا، ڈونٹ، تمام بسکٹ، پیزا بمعہ پنیر، سفید روٹی اور ڈبل روٹی، دلیہ، کارن فلیکس آئس کریم، اناس، آم، کشمش، اُبلے آلو، شکر قندی۔چپس، کھجور، پاپ کارن، لوبیے کا سوپ۔پھلوں میں، کیلا، ناشپاتی کم درجہ شکریت والی غذائیں ہیں۔

☆☆☆

2.5.1 کیا چینی میٹھا زہر ہے؟

محققین کے نزدیک ہماری تین غذائیں زہر کہلانے کی حقدار ہوچکی ہیں یعنی سفید چینی، سفید نمک اور میدہ۔ چینی کے بارے میں تو بعض ماہرین غذا نے یہ تجویز پیش کی تھی کہ اسے غذا کے زمرے سے نکال کر کیمیکل کہنا زیادہ مناسب ہے۔

ایسا اس لیے ہے کہ گنے یا چقندر سے رس نکال کر اس پر اتنے کیمیائی عوامل کیے جاتے ہیں کہ اس پر اتنے کیمیائی عوامل کیے جاتے ہیں کہ اس میں سے وٹامنز، معدنیات، پروٹین اور پانی کو ختم کرکے خالصتاً سفید مادہ تیار کیا جاتا ہے۔ اس کی مٹھاس اور رنگت ہمارے من کو بھاتی ہے اور ہم ذائقے کی تسکین کے لیے اسے بے شمار ڈشوں میں استعمال کرتے چلے جاتے ہیں۔ آیئے دیکھیں کہ یہ سفید مادہ، سفید قلمیں یا سفید زہر کس کس پہلو سے ہمارے جسم اور ہماری صحت پر حملہ آور ہوتا ہے۔

مٹاپا، ذیابیطس، امراضِ قلب اور کینسر:

بے شمار سنجیدہ تجربات کے بعد یہ بات بالکل واضح ہوگئی ہے کہ ایسی غذائیں جن کی شوگر ریت (Glycemic Index) زیادہ ہے ہمارے جسم کی چربی میں اضافے کا باعث بنتی ہے اور پھر وہ مسلسل استعمال سے ذیابیطس اور امراضِ قلب کو دعوت دیتی ہے۔ ان غذاؤں میں ہر وہ غذا شامل ہے جس میں براہ راست سفید چینی کا استعمال کیا گیا ہو۔ یعنی میٹھی چائے۔ مٹھائیاں، بیکری کی اشیاء، کولڈ ڈرنکس اور آئس کریم وغیرہ۔ بعض تازہ ترین تجربات نے چینی اور کینسر کے تعلق کو بھی ثابت کیا ہے جس پر مزید تحقیقات جاری ہے۔

خون کے گلوکوز میں ہنگامی صورتحال:

ہوسکتا ہے بعض احباب خون کے گلوکوز کو ذیابیطس سمجھ بیٹھیں تو اس لیے وضاحت ضروری ہے کہ عام صحت مند انسان کے خون میں بھی گلوکوز کا کم سے کم اور زیادہ سے زیادہ درجہ مقرر ہے۔ (جو عموماً 70 تا 126 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر ہے)۔ جونہی چینی ہمارے جسم میں پہنچتی ہے تو فوری طور پر خون میں گلوکوز کا درجہ بلند ہوتا ہے۔ اس سے جو نتائج رونما ہوتے ہیں وہ موڈ میں تبدیلی یعنی فوری طور پر اچھا موڈ ہونا، تھکن، سر درد نیز مزید میٹھا لینے کی خواہش ہے۔ مزید میٹھا لینے کی خواہش ایک نشے کی سی کیفیت پیدا کرتی ہے جس سے ہم فوری طور پر بہتر محسوس کرتے ہیں لیکن چند گھنٹے بعد مزید میٹھا لینے کی خواہش کے ساتھ ساتھ بھوک کا تاثر ابھرتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں اگر چینی زیادہ کھائیں تو زیادہ کی خواہش جنم لیتی ہے اور اگر لینا بند کردیں تو آہستہ آہستہ خواہش دم توڑ دیتی ہے۔

چینی کی مدافعتی نظام سے چھیڑ خانی:

ہمیں معلوم ہے کہ بہت سارے جراثیم یعنی بیکٹیریا اور خمیر (Yeast) میٹھے میں جو ہمارے جسم میں پرورش پاتے ہیں۔ جسم میں زیادہ چینی جانے سے ان کی آبادی بڑھتے بڑھتے جونہی غیر متوازن ہوتی ہے تو یہ مختلف قسم کی انفیکشن اور اندرونی زخموں کو جنم دیتی ہے۔ بس اس طرح سفید چینی ہمارے مدافعتی نظام میں گڑبڑ کرنے کی صلاحیت سے مالامال ہے۔

کرومیم کی کمی:

ہم جانتے ہیں کہ خون میں گلوکوز کے توازن کا تعلق ایک معدن یعنی کرومیم سے ہے۔ کیونکہ ہمیں کرومیم کی نہایت قلیل مقدار ہی کی ضرورت ہے جو حیوانی، نباتاتی و سمندری غذاؤں سے پوری ہوجاتی ہے لیکن اگر ہم ایسی غذائیں لیں جن میں سفید چینی کی بہتات ہو تو

یہ دوسری غذاؤں سے حاصل شدہ کرومیم پرڈاکہ ڈالتی ہے ایک طرف کرومیم کی کمی سے خون کی گلوکوز بے قابو ہوتی ہے تو دوسری طرف زائد غذائی گلوکوز خون کو ہنگامی صورتحال سے دوچار رکھتی ہے۔

چینی بڑھاپے کے عمل کو تیز کرتی ہے:

Haq\Picture Ghazai Elaj\Masnoe Chene (2.5.1).jpg not found.

چینی جونہی ہماری خون کی ندی میں داخل ہوتی ہے تو ایک عارضی ہلچل سے گزرنے کے بعد آخری میں کچھ پروٹینز یعنی لحمیات سے متصل ہوجاتی ہے۔ یہ نئی مالیکیولی ساخت ہمارے جسم میں ٹشوز، شریانوں و دیگر اندرونی اعضاء کی لچکیلی خصوصیات کو سختی میں بدل دیتی ہے۔ جیسا کہ اوپر ذکر کیا گیا ہے کہ یہ نہ صرف امراضِ قلب کو جنم دیتی ہے بلکہ ہماری جلد سے لے کر ہر ایک عضو کی لچک کو کم کرنے یا ختم کرنے کا باعث بنتی ہے جتنی زیادہ چینی خون میں گردش کرے گی اور جتنی دیر تک کرے گی (یعنی ذیابیطس کی حالت میں) اتنی ہی تباہی کا باعث بنے گی۔ اور ہم جانتے ہیں کہ بڑھاپے کی تعریف یہی ہے کہ اندرونی نظام کی عدم کارکردگی۔

دانتوں کی تباہی:

چینی لینے سے جہاں دیگر مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں وہاں بالکل بنیادی اور اہم ترین بات اکثر زیر بحث نہیں آتی کہ یہ دانتوں کو بھی برباد کرتی ہے۔ ایک تجربہ کر کے دیکھیں۔ ایک کپ کسی بھی کولا مشروب میں کوئی پرانا دانت ڈال دیں۔ چند گھنٹوں بعد اس کی حالت دیکھ لیں۔ نہ صرف چمک اور سفیدی غائب ہو چکی ہو گی بلکہ اس کے اندر سوراخ بننے کا عمل بھی شروع ہو چکا ہو گا۔ اس میں سے کچھ تو کولا ڈرنکس میں موجود تیزاب (جس کی PH 3.8 یعنی گاڑھا تیزاب) کا قصور ہے لیکن غالب حصہ اس میں 250 کیلوری والی چینی کا ہے۔

چینی اور مسوڑھوں کی بیماری اور ہارٹ اٹیک کا تعلق:

چند تازہ ترین تحقیقات سے یہ تاثر مضبوط ہوتا چلا جا رہا ہے کہ چینی مسوڑھوں کو ایک Chronic Infection میں مبتلا کرتی ہے جس کے جراثیم کو آرٹری CAD یعنی ہارٹ اٹیک کا باعث بنتے ہیں۔ ان میں تعلق کی وجہ جسم میں سوزش کے خلاف لڑنے والی مدافعتی قوت سے ہے۔ یعنی اس کی شروعات مسوڑھوں سے ہونے کے بعد پورے جسم کو اپنی لپیٹ میں لینے کی صلاحیت رکھتی ہے کیونکہ جراثیم جسم کے اندر کہیں بھی گردش کر سکتے ہیں۔

چینی بچوں کا موڈ اور سیکھنے کی صلاحیت:

ابھی تک غذائی سائنسدان بچوں کے موڈ اور سیکھنے کی صلاحیت میں کمی کا میٹھی اشیا کے ساتھ تعلق کو کسی سائنسی پہلو سے تو ماپنے میں کامیاب نہیں ہو سکے۔ لیکن اس خدشے کا بہت مضبوطی سے اظہار کر رہے ہیں کہ میٹھی اشیا بچے میں سیکھنے کی استعداد کو کند کرنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ اس سلسلے میں ایک تجربہ بھی کیا گیا ہے جو شاید قارئین کے لیے دلچسپی کا باعث ہو اور وہ یہ کہ چار سال تک نیویارک

کے 803 سکولوں میں بچوں کے لنچ میں چینی، مصنوعی رنگ، مصنوعی ذائقے اور دو Preservatives نکال دینے سے ان کے تعلیمی درجے میں 1.7 سے 15.7 تک کا اضافہ نوٹ کیا گیا ہے۔ اسی طرح سفید چینی اور مصنوعی چینی کا بھی مقابلہ کیا گیا تو بچوں کے افعال پر کوئی اثر نہیں ہوا یعنی بچے مٹھاس چاہتے ہیں خواہ اس کی کوئی بھی قسم ہو۔

ذہنی دباؤ میں اضافہ:

جب ہم دباؤ یا تناؤ کی حالت میں ہوتے ہیں تو خون میں سٹریس ہامون کا درجہ بلند ہوتا ہے۔ان میں ایڈرینالین اپی نیفرین اور کارٹی سول اہم ہیں۔ان کا کام کرنے کا اصول ہے کہ ''مارو یا مرجاؤ'' جیسا کہ ذیابیطس میں کم درجہ کی گلوکوز Hypoglycemia میں بھی ہوتا ہے۔بس جوں ہی کوئی میٹھی چیز لیں گے ذہنی دباؤ کی حالت میں خاص طور پر ان ہارمونز کی موجودگی کے باعث خون میں گلوکوز کا درجہ بہت بلندی پر چلا جائے گا جس سے دیگر توڑ پھوڑ سے قطع نظر انسان میں بے چینی ،شکوک وشبہات اور چبھن جیسی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں۔

ضروری غذائی اجزا کی ترسیل میں رکاوٹ:

جب ہم میٹھا کھاتے ہیں تو ہماری غذائی تسکین ہونے کے باعث باقی غذاؤں کی طرف رغبت کم پڑ جاتی ہے۔یہ موٹے افراد کے لیے تو درست ہے لیکن بچوں کے لیے خطرناک سنتِ نبوی ﷺ کے مطابق بھی کھانے کا آغاز تھوڑے سے میٹھے سے کرنے کا مقصد کم کھانے کی طرف رغبت ہے۔البتہ بچوں کے لیے حکمت دوسری ہے کیونکہ ان کو ہر وقت وٹامنز اور معدنیات کی ضرورت رہتی ہے۔بس ان کے لیے چینی سے پرہیز ازحد ضروری ہے۔

☆☆☆

2.5.2 مصنوعی چینی

مغرب کی نقالی کے مذہبی و اخلاقی نقصانات اب پرانی جگہ لیکن سائنسی میدان میں ان کی تیز رفتار ترقی کے مثبت پہلوؤں نے ہماری سوسائٹی کے تعلیم یافتہ طبقے کے شعور کو خاصا پختہ اور بلند کر دیا ہے۔

Haq\Picture Ghazai Elaj\Green Tea [2.6].jpg not found

اب لوگ مختلف محفلوں میں مغربی ممالک کے سائنسی کمالات کا نہایت اعتماد سے اظہار کرتے ہیں کیونکہ ان خیالات کے حق میں سینکڑوں مصدقہ دلائل انٹرنیٹ کے ذریعہ حاصل ہوتے ہیں بلکہ اس سے بھی اہم بات یہ ہے کہ ان دلائل کو رد کرنے والوں کے پاس ماسوائے غیر مصدقہ قصے کہانیوں کے کوئی سائنسی توجیح موجود نہیں ہوتی۔

مغربی تحقیقات کا یہ اثر ہو رہا ہے کہ آج مہمان کی تواضع کرنے سے قبل یہ پوچھا جانے لگا کہ "ڈائٹ سوڈا چلے گا یا میٹھا" اور موٹاپے یا کسی دوسرے عارضے کا شکار مہمان یا پھر ویسے ہی محتاط طبیعت والے اصحاب خود سے ہی ڈائٹ سوڈے، ڈائٹ آئس کریم حتیٰ کہ ڈائٹ مٹھائی کی فرمائش کر دیتے ہیں۔ چونکہ علم میں وباء کی طرح پھیلتا ہے اس لیے بے شمار متاثرین علم محض فیشن کے طور پر ویسی ہی فرمائش کر دیتے ہیں۔ اب ذرا ایک نظر اس ڈائٹ میٹھے یا مصنوعی میٹھے پر ڈال لی جائے کہ یہ کیا بلا ہے؟

مصنوعی میٹھا، مصنوعی شکر یا مصنوعی چینی سے مراد ایسی میٹھی اشیاء (غذا یا دوا) ہیں جو ہمارے جسم کو حرارت پہنچائے بغیر ہی غذا کو ذائقے میں میٹھا کر دینے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ شکر چینی وغیرہ خاصے حراروں کے حامل ہوتے ہیں اور جہاں وہ ہمارے لیے بے شمار ذائقے دار کھانوں کا باعث بنتے ہیں تو وہیں ہمارے لیے جسم میں فالتو حرارے پہنچا کر ہمیں موٹاپے، ذیابیطس یا اسی نوع کی دیگر بیماریوں میں مبتلا کر سکتے ہیں۔ ڈیڑھ صدی سے زائد عرصہ قبل 1829 میں پہلی بار مصنوعی چینی یعنی سکرین (Saccharine) کی دریافت ہوئی۔ اس کا استعمال سستا ہونے کے باعث اس قدر کیا گیا ہے کہ بالآخر آج سے کوئی تیس برس قبل اس کے خلاف گلے کی خرابی اور دل کے دورے پیدا کر دینے کی شکایات آنا شروع ہوئیں اور ساتھ ہی اس کا استعمال محدود کر دیا گیا۔

اسی دوران چار نئے بغیر حراروں والے میٹھے دریافت کیے گئے جن کی مٹھاس عام قدرتی چینی سے تین سو گنا زائد تک ریکارڈ کی گئی یعنی ایک چمچ ان کا تین سو چمچ چینی سے بھی زیادہ میٹھا اور دلکش۔ چاروں کے نام کچھ یوں ہیں اسپرٹیم (Aspartame) جو ہمارے ملک میں کینڈرل کے نام سے موجود ہے علاوہ ازیں ایسسلفیم (Asesulfame)، سکرالوز (Suscralose) اور پھر بالکل حال ہی میں دریافت شدہ نیا مصنوعی میٹھا نیوٹیم (Neotame)۔ یہ سب کسی نہ کسی مقدار میں اب ڈائٹ غذاؤں میں استعمال ہو رہے ہیں۔

ان سب مصنوعی میٹھوں کو بغیر حراروں والے میٹھے کہا تو جاتا ہے لیکن سائنسی نقطہ نگاہ سے ان میں بھی حرارے اتنے ہی موجود ہیں جتنے عام چینی میں۔ صرف جو چیز ان کو ممتاز کرتی ہے وہ ان کی انتہائی قلیل مقدار کا استعمال ہے۔ یعنی وہ تین سو چمچ عام چینی کے مقابلے میں ان کا صرف ایک چمچ۔ بس اگر دو سو چمچ چینی سے ہمیں چھ ہزار حرارے ملیں تو مصنوعی چینی کے اس کے برابر مٹھاس والے ایک چمچ سے محض ساٹھ حرارے۔ تو اس لحاظ سے ان کو بغیر حراروں والی چینی کہا جاتا ہے۔

موجودہ سالوں میں وہی پرانا جھگڑا پھر سر اٹھا رہا ہے کہ یہ مصنوعی میٹھے دل وغیرہ کے امراض کا باعث بن سکتے ہیں۔ اس پر پوری

دنیا میں اعتماد و توقیر کا حامل امریکی ادارہ FDA (فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن) بھی حرکت میں آ گیا ہے اور اس نے انتہائی محتاط انداز میں مندرجہ ذیل بیان داغا ہے:

''تمام مصنوعی میٹھوں کے استعمال کی اجازت ہے اور ایسا کوئی ثبوت فی الحال نہیں مل سکا کہ ان کے استعمال سے انسانوں میں کینسر کے خطرات جنم لیتے ہیں۔ تاہم ان کے تمام موذی یا دیرپا اثرات کی کڑی جانچ پڑتال کا عمل جاری ہے۔''

Haq\Picture Ghazai Elaj\Haldi [2-7].jpg not found.

اس بیان کے بعد خصوصاً مصنوعی میٹھے بنانے والی کمپنیوں نے سکھ کا سانس لیا ہی ہوگا مگر ساتھ ہی ساتھ ان کروڑوں انسانوں نے بھی شکر سے FDA کو اور للچائی نظروں سے تمام سوڈا غذاؤں کو تاڑا ہوگا کہ جو کسی نہ کسی عارضے کے بوجوہ قدرتی میٹھی غذاؤں کے استعمال سے کنارہ کش ہیں۔

FDA کے بیان کو مزید تقویت ایک اور بین الاقوامی غیر منافع بخش ادارے کی رپورٹ سے ملی ہے کہ اسپارٹیم انسانی جسم میں جا کر جس انداز میں ٹوٹتا ہے اس سے اس کے استعمال کرنے والوں کی حوصلہ افزائی ہوگی اور وہ یہ کہ اسپارٹیم جسم میں جانے کے بعد دو امائنو ایسڈ یعنی اسپارٹک ایسڈ فینائل ایلانین میتھانول کی قلیل مقدار میں تبدیل ہو کر ہضم ہو جاتا ہے اور یہ دونوں اجزاء عام غذاؤں میں عمومی طور پر موجود ہوتے ہیں۔

ہاں انہوں نے صرف ایسے مریضوں کے لیے اس کا استعمال مفید قرار دیا ہے جو فینائل کیٹون یوریا (شدت ذیابیطس سے جسمانی چربیوں کا گھل کر پیشاب کے راستے اخراج) جیسی بیماری سے دوچار ہوں۔ عالمی رپورٹوں کے مطابق ایسا مریض ذیابیطس کے پندرہ ہزار مریضوں میں سے ایک ہوتا ہے۔

حدودِ استعمال:

جدید سائنسی ترقی کے اہم ممالک کے بیشتر موقر اور قابل اعتماد اداروں نے مصنوعی چینی کے استعمال کی اجازت دے رکھی ہے۔ ان میں امریکن ادارہ FDA، عالمی ادارہ خوراک اور زراعت (FAO) اور عالمی ادارہ صحت (WHO) کے علاوہ بے شمار حکومتیں بھی شامل ہیں۔ مگر اس میں اہم نکتہ یہ پنہاں ہے کہ اس بے ضرر چینی کے استعمال کی بھی حدود مقرر ہیں۔ یہ انسانی وزن کے حساب سے 50 ملی گرام فی کلوگرام مقرر ہیں جو کہ ایک عمومی ستر کلوگرام وزنی مرد و عورت کے لیے 3.5 گرام روزانہ سے زائد نہ ہو۔

اس حد کے اندر تا حیات استعمال سے بھی انسان کو کوئی نقصان نہیں ہے امریکن ادارہ غذا (FDA) تو اس حد تک محتاط ہے کہ بعض دیگر اداروں نے اس پر تنقید کرتے ہوئے یہ بھی کہا کہ اس نے انسان کے ایک قابل برداشت نظام سے بھی سو گنا کم مقدار بتائی ہے مبادا کسی ایک انسان میں بھی نقصان کی صورت میں اسے لاکھوں ڈالر جرمانہ ادا کرنا نہ پڑ جائے۔ مختلف غذاؤں میں چینی اور مصنوعی چینی سے حاصل شدہ حراروں کا تقابلی جائزہ جدول میں ملاحظہ کریں۔ بعض دیگر موقر جرائد نے امریکن ادارہ غذا کی ان الفاظ میں طرف داری کی ہے کہ دراصل مصنوعی مٹھاس کی اجازت ملتے ہی انسان میں میٹھے ذائقے حاصل کرنے کی حس زیادہ بیدار ہو جاتی ہے۔ اور وہ ڈائٹ سوڈے (کولا و دیگر مشروبات) کا ضرورت سے زائد استعمال کرنے لگ جاتے ہیں۔ نتیجے کے طور پر ان کی صحت کے نظام میں مٹھاس تو نہیں مگر ان ڈائٹ غذاؤں میں شامل دیگر اجزاء کے بُرے اثرات نمایاں ہو جاتے ہیں۔ اس لیے مصنوعی میٹھے کے استعمال کی نفسیاتی حد

خاصی کم رکھی گئی ہے بے شمار میٹھی غذاؤں میں مصنوعی میٹھے کے ساتھ ساتھ مصنوعی خوشبوئیں، مصنوعی رنگ، نمک اور مکئی اور گندم کے فرکٹوز سیرپ بھی ڈالے جاتے ہیں۔ لہذا اگر ہم مصنوعی مٹھاس والی غذاؤں کا بے حساب استعمال شروع کردیں تو یہ رنگ اور خوشبوئیں ہمیں بے حد نقصان پہنچاسکتی ہیں بلکہ ہوسکتا ہے کینسر کو جنم دے دیں۔

علاوہ ازیں مصنوعی میٹھا ہو یا اصلی، دانتوں کے ساتھ میٹھے کے چمٹ جانے کا عمل ایک جیسا ہے جو کہ برش نہ کرنے کی صورت میں کئی کئی گھنٹوں تک محیط ہے۔ اور اس دوران مسلسل دانتوں کو کمزور کرنے کا باعث بنتا ہے۔ بس یا تو ہر میٹھی چیز کے استعمال کے فوراً بعد موثر انداز میں برش کرلیا جائے یا پھر وہی پرانا طبی اصول کی میٹھی غذاؤں کو مسلسل نہیں بلکہ کبھی کبھی استعمال کیا جائے۔

حرفِ آخر:

ذہن میں رہے کہ مصنوعی میٹھے کسی علاج یا بیماری میں حفاظت کے طور پر استعمال نہیں ہوتے بلکہ یہ محتاط اجزا قدرتی مٹھاس کا ذائقہ قائم رکھنے کے لیے ایک متبادل کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس لحاظ سے محض ایک غذائی چناؤ ترجیح ہے نہ کہ علاج۔ مگر جن غذاؤں میں مصنوعی چینی استعمال کی گئی ہو ان کے بھی استعمال کی ایک حد مقرر ہے۔ اس حد کے اندر رہنا ہی تاحیات بیماریوں سے بچاؤ کی ضمانت ہے۔ بس ہم مصنوعی چینی حسب ضرورت بلاجھجک استعمال کرسکتے ہیں۔

قدرتی اور مصنوعی چینی سے حاصل شدہ حراروں کا تقابلی جائزہ

Food	Size	Sugar / Calories (K Cal)	Aspartam / Claories (K Call)
کاربونیٹڈ کولا مشروب	330ml	145	2
کاربونیٹڈ پاؤڈر	240ml	86	5
Desserts	240ml	150	75
ملک شیک	180ml	110	50
دہی	180g	207	81
top sweetener	-	16	1

2.6 سبز چائے

سبز چائے کے فوائد:

Haq\Picture Ghazai Elaj\[illegible].jpg
not found

دنیا میں چند ایک مشروبات ہی ایسے ہیں جن کے بے بہا فوائد سبز چائے کے فوائد کے برابر ہیں۔ سبز چائے کے بارے میں جسے زیادہ چینی قوم جانتی ہے جو صدیوں سے اس مشروبات کو سر درد اور بے خوابی سے لے کر معدے کے درد اور ڈپریشن جیسی بیماریوں کے علاج کے طور پر استعمال کر رہی ہے۔

جدید تحقیق:

مغرب کے محققین چینی قوم کے اس طرز عمل کو دیکھ کر سبز چائے کے صحت پر اثرات پر تحقیق کرنے پر متوجہ ہوئے۔ خاص طور پر ان کے لیے قابل توجہ جو چیز بنی وہ یہ تھی کہ ایسے افرد جو تواتر کے ساتھ سبز چائے کا روزانہ استعمال کرتے ہیں۔ ان میں سے 67 فیصد غذائی نالی کے کینسر سے کس طرح محفوظ رہے۔ مغرب محققین آخر کار سبز چائے میں موجود ایک کیمیکل کو پہنچاننے میں کامیاب ہو گئے جو انسان کو کینسر سے تحفظ دیتا ہے۔ تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ سبز چائے کے مسلسل استعمال سے خون میں نہ صرف کولیسٹرول کم ہو جاتی ہے بلکہ اچھی اور بری کولیسٹرول (ایچ ڈی ایل اور ایل ڈی ایل) کا تناسب بھی مناسب سطح پر آجاتا ہے۔ سبز چائے جن بیماریوں کو روکنے میں ایک ہیرو کا کردار ادا کرتی ہے ان میں کینسر، خون میں بری چکنائی کا اجتماع، ہائی بلڈ پریشر، جوڑوں کا درد، دل کے امراض، انفیکشن اور دفاعی نظام کی کج روی شامل ہے۔

سبز چائے کی اصل طاقت:

سبز چائے میں دراصل ایک کیمیائی مادہ پولی فینول خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ جس کے اندر ایپی گیلوسیٹاچن گیلیٹ ایک طاقتور دافع تکسیدی عامل ہے جو جسم پر پرورش پانے والے تقریباً ہر طرح کے کینسر کو اس طرح تباہ کرتا ہے کہ جسم کے صحت مند اعضاء و اجزاء متاثر نہیں ہوتے۔ ذہن میں رہے کہ کینسر کے مریض کی جب کیموتھراپی کی جاتی ہے تو کینسر کو ختم کرنے کے ساتھ ساتھ جسم کے صحت مند حصوں کو بھی بری طرح متاثر کرتی ہے۔

☆☆☆

2.7 ہلدی

بلند فشارِ خون کے مریضوں میں برین سٹروک کی صورت میں سترہ فیصد سٹروک برین ہیمرج (دماغ کی کسی نس کے پھٹنے سے جریانِ خون) کی شکل میں ہوتے ہیں۔ جہاں یہ چھوٹا یا بڑا خون کا لوتھڑا بنا دیتے ہیں۔ اب دماغ کے جس حصہ میں یہ لوتھڑا بنے گا اس کے متعلقہ نظام مکمل یا جزوی طور پر ناکارہ ہو جائے گا۔ اس کا علاج تو یہ ہے کہ دماغ کا آپریشن کر کے وہ لوتھڑا صاف کر دیا جائے یا پھر ایسی ادویات دی جائیں جو آہستہ آہستہ اسی لوتھڑے کو تحلیل کر دیں۔ مگر مشکل یہ ہے کہ کچھ مریض دماغ کے آپریشن کے قابل نہیں ہوتے اور بعض مریضوں کا ایسا جسمانی حصہ مفلوج ہو جاتا ہے کہ وہ دواؤں کے اثرات کی طوالت کا انتظار نہیں کر سکتے۔ چونکہ ہر دو صورتیں خطرناک ہیں۔ بس سائنسدان ہمیشہ ایسے متبادلات پر غور کرتے رہتے ہیں کہ جن کے باعث نہ صرف قیمتی انسانی زندگی بچائی جا سکے بلکہ زندہ رہ جانے کی صورت میں انسانی جسم کو کلی یا جزوی طور پر مفلوج ہونے سے بچایا جا سکے۔

یہ سائنسدانوں کی اسی مثبت سوچ کا شاخسانہ ہے کہ غذا ایک بہترین متبادل کے طور پر سامنے آ رہی ہے اور جو ایسے مسائل کو جڑ سے اکھاڑنے یا کم از کم قابو میں رکھنے میں مددگار ثابت ہو رہی ہے۔ مگر غذا کے ساتھ یہ مسئلہ درپیش ہے کہ اس کا کسی بھی بیماری سے بچنے کے لیے استعمال بہت پہلے شروع کرنا پڑتا ہے تاکہ نہ صرف بیماری جڑ نہ پکڑ سکے بلکہ اگر ایسا ہو بھی جائے تو اس کو پھیلنے سے قبل دبا دیا جائے۔

یہی غذائی طریقہ علاج کا کمزور ترین پہلو ہے کہ حضرت انسان جب تک بیماری کو چکھ نہیں لیتا تب تک غذائی ماہرین کی تنبیہات کو مجنوں کی بڑ گردانتا رہتا ہے اور جب شکار ہو جاتا ہے تو اس وقت تک پلوں کے نیچے سے بہت سا پانی گزر چکا ہوتا ہے۔ مگر اہلِ دانش مایوس ہرگز نہیں ہے کہ اس طرح کے معاملات زندگی کے دوسرے معاملات کے ساتھ بھی وابستہ ہیں۔

کرکومین ہلدی میں پایا جانے والا محرک کیمیکل ہے جس کے باعث ہلدی کا رنگ زرد ہوتا ہے۔ یہ دافع سوجن اور دافع تکسیدی ایجنٹ ہے اور اپنی گوناگوں خصوصیات کے باعث کئی دہائیوں سے غذائی ماہرین کی نظر میں ہے۔ امریکن میڈیکل کالج جارجیا میں کی گئی ایک تازہ ترین تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ کوکرمین یا براہ راست ہلدی کا استعمال دماغی شریانوں سے رسنے والے خون میں کمی لا سکتا ہے کیونکہ یہ شریان کی دیواروں کو جلد شکستہ نہیں ہونے دیتا۔ لہٰذا ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں میں بھی برین سٹروک کی صورت میں شریان کا کم سے کم حصہ متاثر ہوتا ہے۔

اب اگر بلند فشارِ خون کے نتیجے کے طور پر شریان پھٹنے جیسے معاملے کو لیا جائے تو یقیناً ایمرجنسی میں پڑے مریض کا منہ ہلدی سے بھر بھی دیں تو یہ چڑیوں کے کھیت چگ جانے کے مصداق ہوگا۔ بس اس کا حل وہی ہے کہ جیسے لقمان حکیم سے ان کی عقل کا راز جاننے کی کوشش کی گئی تو انہوں نے کہا کہ میں احمقوں سے عقل سیکھتا ہوں۔ اسی طرح اگر حضرتِ انسان اپنے شعور کو ذرا سا بھی گدگدائے تو سکتے مریضوں سے صحت کا سبق سیکھ کر اپنی غذا کو ان آفات سے قبل درست کر لے تاکہ جن کا کل کلاں کو دق ہو سکتی ہو۔ موقع کی مناسبت سے راقم کی ایک تجویز ہے کہ ہم میں سے ہر کسی کو چاہیے کہ اپنے روزمرہ کے اوقات میں سے تھوڑا وقت نکال کر ہر ہفتے کسی ہسپتال کی ایمرجنسی یا دل، جگر و گردہ وارڈ کا کوئی ایک گھنٹے کا طواف کر لیا کرے۔ ساتھ ہی جانے انجانے مریضوں کی تیمارداری بھی کر لے (دامے سخنے)۔ بس نہ صرف ثوابِ دارین حاصل ہوگا بلکہ مستقبل کا نقشہ حال کی فلم میں ڈھل جائے گا۔ اور ہم محتاط طرزِ زندگی گزارنے کے قابل ہو سکیں گے۔

ہلدی میں موجود اس کے محرک یعنی کرکومین میں صرف یہی صلاحیت نہیں کہ وہ ہیمرج کا سائز چھوٹا کرسکتی ہے بلکہ اس میں کینسر اورالزائمر سے انسان کو بچانے کی خوبیاں بھی بدرجہ اتم موجود ہیں۔ گوکہ محققین حتمی طور پر کرکومین کے کردار کو سمجھ نہیں پائے اور نہ ہی حتمی طور پر ہلدی کی اس مقدار کا یقین کرپاتے ہیں جو انسان کو برین ہیمرج سے بچاسکتی ہو۔ مگر ان کے ہلدی پر اعتقاد کا غالب گمان یہی ہے کہ یہ ایک دافع سوجن اور دافع تکسیدی ایجنٹ ہے۔

Haq\Picture Ghazai Elaj\Iodine (2.9).jpg not found.

حتمی نتائج کے عدم حصول کی دوسری وجہ یہ ہے کہ مندرجہ بالا تجربات ابھی جانوروں پر کیے جارہے ہیں اور ان کی انسانی رضا کاروں پر تحقیق کا موقع ابھی نہیں آیا۔ مگر حقیقت یہی ہے کہ صدیوں سے مشرقی کھانوں میں ہلدی کے استعمال اور نتیجتاً شریان پھٹنے کے کم واقعات نے ان کی توجہ حاصل کرلی ہے۔

جہاں تک شریان پھٹنے جیسے حادثات کا تعلق ہے تو اس سلسلے میں اب بھی دنیا بھر میں جو چیز لوگوں کو متوجہ کرتی ہے وہ اس حادثے کا وقت ہے کیونکہ ذرا سا قبل بھی مریض اس حملے کو جانچ نہیں سکتا۔

ترقی یافتہ معاشروں میں بھی اکثر ہیمرج کے مریض کسی اور شکایت کے سبب معالج کے پاس آتے ہیں اور ہیمرج کا شکار پائے جاتے ہیں مثلاً سر میں چوٹ، سر کا شدید چکرانا، نظر میں اچانک خرابی، یادداشت کا یکدم کھو جانا یا وقفے وقفے سے کھو جانا وغیرہ۔ ایسے حالات میں کسی شخص کا قبل از وقت ہوشیار ہو جانا اس کی عقل مندی اور معاملہ فہمی سے بھی تعبیر کیا جائے گا چاہے اس نے یہی بات اپنے ہائی بلڈ پریشر کے باعث سوچی ہو یا اس کے خاندان میں ایسے کیس گزرے ہوں یا پھر وہ اتنا باشعور ہو کہ ''قومی صحت'' جیسے ہیلتھ میگزین کو پڑھ کر اپنی خوراک میں ہلدی کا استعمال ذرا سا زیادہ کرلے۔

غذائی علاج:

مغرب کے طبی ماہرین تو اس بات کی بھی اجازت دے رہے ہیں کہ اگر پتہ چل جائے کہ کوئی شخص برین ہیمرج کا معمولی سا شکار ہو چکا ہے تو اسے علاج کے طور پر کرکومین کے انجکشن بھی لگائے جاسکتے ہیں یا پھر ہلدی کی گولیاں بنا کر کھلائی جاسکتی ہیں۔ لیکن ایسا بھی اس لیے کرنا مشکل ہے یا شاید خطرے کا باعث ہو۔ کیونکہ تادم تحریر مرض کے مختلف مدارج میں کرکومین کی مقدار (ڈوز) کا سائنسی طور پر تعین نہیں ہو سکا۔ البتہ غیر سائنسی بنیادوں پر مفروضات پیش کیے جاسکتے ہیں۔

ہمارے ایشیائی کھانوں میں روایتی طور پر ہنڈیا میں ڈالی جاتی ہے۔ تصدیق تو نہیں البتہ گمان ہے کہ اس کے اچھے اثرات بھی راقم قبول کررہا ہوگا۔ پہلا طریقہ تو ہم یہ کرسکتے ہیں کہ ہنڈیا میں ہلدی کی مقدار اگر دگنی کرسکیں تو کرلیں۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ ہلدی ملا سوپ روزانہ کی بنیاد پر لیں۔ تیسرا طریقہ یہ ہے کہ ہلدی اور لہسن کا سرکے میں اچار تیار کرکے کھائیں (تیل میں نہیں)۔ چوتھا طریقہ ہلدی ملی چائے کا جوشاندہ ہوسکتا ہے۔ پانچواں طریقہ یہ ہے کہ اچھے کوکنگ آئل میں اتنی ہلدی ملالیں کہ گولیاں بندھ جائیں۔ ایک کیپسول سائز کی گولی ہفتہ میں ایک بار لے لیں۔ چھٹا اصول یہ بنالیں کہ فاسٹ فوڈ کا استعمال بالکل بند کردیں کہ جہاں ہلدی کا استعمال نہیں ہوگا۔ ذہن میں رہے کہ یہ تجاویز صحت مند لوگوں کے لیے ہیں تاکہ وہ مستقبل کے برین ہیمرج سے بچ سکیں۔

☆☆☆

2.8 جڑی بوٹیاں

کنوار گندل

ایلوویرا:

ایلوویرا قدرت کی شفا بخش صلاحیتوں کا شاہکار ہے۔انسان صدیوں سے اس کے شفائی اثرات سے مستفید ہو رہا ہے۔اسکی سینکڑوں اقسام میں سے امریکن ایلو باربی ڈینسز ملر (Alobarbideneses Miller) دنیا بھر میں اپنے شفائی اثرات کی بناء پر تسلیم شدہ ہے۔جدید سائنسی تحقیق کے مطابق ایلوویرا 100 سے زائد جسمانی بیماریوں میں مستعمل ہے۔اس کے مسلسل استعمال کو دنیا بھر کے معالجین اور ماہرین خوراک نے اچھی صحت کو برقرار رکھنے کیلئے مفید قرار دیا ہے۔

ایلوٹون ڈرنک

(Natural Anti Aging Health Tonic)

ایلوویرا جیل (گودا) کی تمام خوبیوں کا انحصار اس کے پتے کی عمر اس کو پینے کے قابل بنانے اور اس کو محفوظ کرنے کے طریقہ کار پر ہے۔اسے قابل استعمال بنانے کے لئے اس بات کا خاص طور پر خیال رکھنا ضروری ہے کہ اس میں پائے جانے والے غذائی اجزاء وٹامنز،امائنو ایسڈز اور معدنیات ضائع نہ ہوں اس کے علاوہ چونکہ اس میں فینولک ایسڈ جیسا زہریلا مادہ بھی موجود ہوتا ہے اس لئے استعمال سے قبل ایلوویرا کے گودے کو ایسے زہریلے مادوں سے پاک کرنا بھی ضروری ہے۔

ایلوپاک:

ایلوپاک واحد ادارہ ہے جو پانی کے شامل کئے بغیر خالص ایلوویرا جوس پر مبنی مصنوعات تیار کر رہا ہے اور ان کی تیاری میں اپنے ہی فارمز پر آرگینک (نامیاتی) طریقہ سے کاشت شدہ فصل استعمال کرتا ہے جسکی کاشت میں کسی بھی قسم کے کیمیائی اجزاء مصنوعی کھادیں یا کیڑے مار ادویات استعمال نہیں کی جاتیں۔ایلوویرا کی مکمل خصوصیات سے استفادہ کے لئے ضروری ہے کہ ادویاتی طور پر ایسا پودا استعمال کیا جائے جس کی عمر 3 تا 4 سال ہو۔اس لئے ایلوپاک اپنی مصنوعات میں اپنے فارمز کے صرف ان پودوں کو ہی استعمال کرتا ہے جو 3 سے 4 سال کی عمر کے ہوں تاکہ صارفین ایلوویرا کی مکمل خصوصیات سے بہرہ مند ہو سکیں۔

ایلوپاک کو غیر اور ملکی ماہر PCSIR اور MINFAL (جو کہ سائنسی تحقیقات کے حوالے سے مستند ادارے ہیں) کی تکنیکی معاونت بھی حاصل ہے اور اس کی تمام تر تیاری جدید آٹومیٹک پلانٹ پر کی جاتی ہے۔

ایلوپاک کے ماہرین نے شبانہ روز محنت اور تحقیقی اداروں کی معاونت سے پاکستان میں پہلی بار بین الاقوامی معیار کی حامل پراڈکٹ ایلوٹون ڈرنک اور بیرونی استعمال کے لئے ایلوٹون جیل تیار کئے ہیں۔جدید میڈیکل ریسرچ کے مطابق موثر اور سہل غذائی تدابیر کو استعمال کرنے سے انسان بہت سی موذی بیماریوں اور ان کے مہنگے علاج سے اپنے آپ کو محفوظ رکھ سکتا ہے۔دور حاضر کی صحت کو درپیش ان چیلنجز کا مقابلہ کرنے اور موجودہ دور کی دکھی انسانیت کے لئے ایلوویرا ایک موثر دفاعی عنصر کے طور پر سامنے آ رہا ہے۔آیئے دیکھتے ہیں کیسے؟

قوت مدافعت میں اضافہ

انسان کا مدافعتی نظام جتنا مضبوط ہوگا اتنا ہی وہ بیماری سے محفوظ رہے گا۔ جدید میڈیکل ریسرچ کے مطابق ایلوٹون ڈرنک میں وٹامن اے، بی ون، بی ٹو، بی تھری، بی سکس، وٹامن سی، وٹامن ای، فولک ایسڈ کیلشیم، پوٹاشیم، کلورائیڈ، آئرن، زنک، میگانیز، کاپر، کرومیم، سوڈیم، کاربوہائیڈریٹس اور انسانی جسم کے لئے درکار 22 امائینو ایسڈز میں سے 20 قدرتی طور پر موجود ہیں جو انسانی مدافعتی نظام کو کم از کم 10 گنا بڑھا دیتے ہیں جس سے انسان بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

امراض دل، کولیسٹرول بشمول ہائی بلڈ پریشر

مصدقہ رپورٹس کے مطابق ایلوویرا میں موجود Calcium Isocitrate بلڈ پریشر کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ 300 کے قریب تحقیقی مقالہ جات اس بات کو ثابت کر رہے ہیں کہ ایلوویرا ڈرنک کے روزانہ استعمال سے خون میں کولیسٹرول اور ٹرائی گلائیسرائیڈ کم ہو جاتے ہیں۔ یہ دل کی تنگ نالیوں کو کشادہ اور بند نالیوں کو کھولتا ہے۔ جس سے دل کے دورے کے امکانات بہت حد تک کم ہو جاتے ہیں۔ (چونکہ یہ بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔ اس لئے بلڈ پریشر کی دوا استعمال کرنے والے اپنے معالج کے مشورہ سے استعمال کریں)

السر، تیزابیت، دائمی قبض اور نظام ہضم کی پیچیدگیاں بشمول موٹاپا

ایلوٹون ڈرنک میں موجود پیچیدہ ریشہ پولی سکرائیڈز (Polyscchrides) معدہ اور آنتوں میں داخل ہو کر معدے میں موجود زائد تیزابیت کو ختم کرتا ہے نیز اس کے مزید اخراج کو متوازن رکھتے ہوئے اپنے اندر مخصوص جیل اور جراثیم کش عناصر کی وجہ سے آنتوں اور معدے کی دیواروں سے چپک کر السر کو مندمل کرتا ہے اور انتڑیوں کی سوزش کو ختم کرتے ہوئے ان میں موجود فاسد اور زہریلے مادوں کو خارج کر دیتا ہے۔ اسی طرح یہ عارضی اور دائمی قبض کے خاتمے کے لئے بھی بے حد موثر ہے۔ معالجین اور سائنس دان اس بات پر متفق ہیں کہ جلاب آور خصوصیات والی اشیاء موٹاپا کم کرتی ہیں۔ یہی خصوصیت ایلوویرا کے ریشے میں بھی مضمر ہے۔ تیزابیت موٹاپے کی وجوہات میں سے ایک ہے۔ اس لئے تیزابیت کے ختم ہوتے ہی موٹاپے میں حیرت انگیز کمی نوٹ کی گئی ہے۔ یہ آئی بی ایس (IBS)، پیچس اور اسہال میں بھی یکساں مفید ہے۔

ہیپاٹائٹس اور دیگر امراض جگر

ایلوٹون ڈرنک خون اور جگر سے فاسد مادوں کے اخراج میں انتہائی موثر ہے جدید تحقیق کے مطابق یہ جگر کے افعال کو بگاڑنے اور ہارمونز کی خرابی کا باعث بننے والے عوامل کا خاتمہ کرتا ہے۔ یہ ہیپاٹائٹس کی تمام اقسام A,B,C,E میں یکساں مفید ہے اور وائرس کے خلاف قوت مدافعت پیدا کر کے جگر کے سکڑنے کے عمل کو روکتا ہے۔

ذیابیطس(Diabetes)

ذیابیطس ایسی بیماری ہے جس میں خون کے اندر گلوکوز توانائی میں تبدیل نہیں ہوتا جس سے جسم کمزور اور ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔ ایلوٹون ڈرنک کا مسلسل استعمال خون میں شکر کی مقدار کو کم کرتا ہے اور اس سے جسم کو درکار انسولین کی ضرورت میں بھی 21 فیصد تک کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس کے استعمال سے شوگر کے مریض کمزوری اور نقاہت سے محفوظ رہتے ہیں۔ (ذیابیطس کی دوا یا انسولین استعمال کرنے والے مریض معالج کے مشورہ سے استعمال کریں)۔

جوڑوں کا درد اور ہڈیوں کی خستگی

امراض گردہ و پر ایلو ویرا کا جزو موثر ایلوین (Aloein) خون کے اندر کیلشیم اور یورک ایسڈ کی جگہوں کو مسلسل متحرک رکھتا ہے جس سے جوڑوں کے درمیان پایا جانے والا مائع سائنوویل (Synovial Fluid) گاڑھا نہیں ہونے پاتا اور درد کا باعث بننے والی یورک ایسڈ اور کیلشیم کی قلموں کی تشکیل رک جاتی ہے اگر پہلے سے یہ مائع گاڑھا ہو چکا ہو اور جوڑوں کی حرکت سے سوزش ہو رہی ہو تو ایلو ویرا کا مشروب آہستہ آہستہ ان قلموں کو تحلیل کر کے اس مائع کے گاڑھے پن (Viscosity) میں کمی لے آتا ہے۔ ایلوین کی اسی خصوصیت کی بناء پر امریکہ کے محققین اب ایلو ویرا کو جوڑوں کی بیماری میں کلی علاج کے طور پر پیش کر رہے ہیں۔

سٹیٹ

گردے کے فیل ہو جانے اور پر اسٹیٹ گلینڈ کے (پی ایس اے 30) سے زائد والے مریضوں کو چھوڑ کر ایلو ویرا ڈرنک کے گردے اور پر اسٹیٹ پر بے حد اچھے اثرات نوٹ کئے گئے ہیں۔ یورک ایسڈ اور کریٹینائن کو کم کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

نفسیاتی مسائل بشمول ٹینشن

☆ امریکہ، فرانس، آسٹریلیا اور جرمنی کے کئی تحقیقی اداروں نے تصدیق کی ہے کہ ایلو ویرا ڈرنک کا مسلسل استعمال جسمانی نظام کو مستحکم کرنے کے ساتھ ٹینشن اور چڑ چڑے پن سے نجات دلا کر پرسکون نیند میں معاونت کرتا ہے۔ جس سے انسان صبح تازہ دم اٹھنے کے بعد دن بھر چاک و چوبند رہتا ہے۔ اور تھکاوٹ کا شکار نہیں ہوتا۔

☆ ایلوٹون ڈرنک جسمانی عضلات کی تعمیر نو کرتا ہے جس سے عام صحت بحال اور قوت مردانہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

☆ کینسر اور، ایڈز جیسے لاعلاج امراض کے خلاف زبردست قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔

☆ قدرتی مصفی خون اور دافع حساسیت ہونے کی وجہ سے الرجی سے پیدا ہونے والی تمام تکالیف کا بہترین علاج ہے۔

ہدایت: بوتل کو منہ لگا کر پینے سے اجتناب کریں۔ اور سیل کھلنے پر ریفریجریٹر میں رکھیں۔

مجوزہ مقدار استعمال: بچوں کے لئے 25 سے 50 ملی لٹر روزانہ

بہترین وقت: کھانے سے نصف گھنٹہ پہلے استعمال کریں۔

ایلو ویرا کا مشروب پینے کے علاوہ اس کے جیل کا بیرونی طور پر استعمال بھی انتہائی مفید ہے۔

☆☆☆

2.9 آیوڈین

Haq\Picture Ghazai Elaj\Gheza in Sehat (3.1).jpg not found

اقوام متحدہ کے ادارے یونیسیف کے ایگزیکٹو ڈائریکٹر ہنری لبا سے نے 1978ء میں کہا تھا کہ آیوڈین کی کمی سے بچ کے رہنا اس قدر آسان ہے کہ اگر اس کے باعث ایک بچہ ذہنی طور پر معذور ہو جائے یہ جرم ہوگا۔ دراصل آیوڈین کی کمی سے بچوں میں ذہنی معذوری کئی طرح کی ہوتی ہے مثلاً بچے میں سیکھنے کا فقدان، سکول میں اس کی کمزور کارکردگی، ذہانت میں کمی اور کسی کام کو سرانجام دینے کی عدم صلاحیت۔ علاوہ ازیں روزانہ ضرورت سے کم مقدار میں آیوڈین لینے سے حاملہ ماؤں میں مردہ بچے کی پیدائش یا اسقاط حمل بھی ہو جاتا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق جن ملکوں میں اس کی کمی کے اثرات ہیں وہاں ان کا پانچ فیصد تک جی ڈی پی میں نقصان ریکارڈ لیا گیا ہے۔

آیوڈین ایک سفید رنگ کا معدنیاتی نمک ہے جو پانی میں حل پذیر ہے بے ذائقہ ہونے کے ساتھ ساتھ دافع جراثیم (Anti Septic) خصوصیات رکھتا ہے۔ یہ ہمارے جسم میں ایک نہایت اہم ہارمون تھائیرکسین بناتا ہے جو کہ جسمانی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس نمک کی ہمیں نہایت قلیل مقدار روزانہ کی بنیاد پر چاہیے ہوتی ہے مثلاً 150 مائیکرو ملی گرام (ایک گرام کا ہزاروں حصہ) بلکہ محض ایک چائے کا چمچ عمر بھر کے لیے کافی رہتا ہے۔ یہ اس قدر سستا نمک ہے کہ ایک آدمی کے سالانہ استعمال کے لیے محض 90 پیسے یا ساٹھ برس تک کے لیے سوا پانچ روپے لاگت ہے۔

اس آسانی کے باوجود ابھی تک پاکستان میں آیوڈین کو باقاعدہ طور پر غذائی استعمال میں نہیں لایا جا رہا ہے۔ ترقی یافتہ دنیا میں اس کا استعمال 1920 سے ہو رہا ہے مگر ہمارے ہاں اس کے باقاعدہ استعمال کو 1989 میں قانونی شکل دی گئی۔

صحت پر اثرات:

آیوڈین کی کمی عام طور پر اور ظاہراً گلہڑ سے منسوب سمجھی جاتی ہے۔ مگر اس کی کمی کے دیگر بھی بے شمار نقصان ہیں جس میں سب سے اہم بچوں میں دماغی نشوونما کا رک جانا یا سست پڑ جانا شامل ہے۔ اس دماغی خلل کی وجہ سے بچے سکول میں سیکھنے کی صلاحیت سے محروم رہ جاتے ہیں۔ اپنی دیگر دماغی صلاحیتیں اجاگر نہیں کر پاتے۔ بس زندگی کی دوڑ میں اپنی عدم کارکردگی کے باعث خاصے پیچھے رہ جاتے ہیں۔ گویا گلہڑ کا نمایاں ہونا محض آیوڈین کی کمی سے پیدا شدہ مسائل کا محض 10 فیصد اظہار ہے۔ باقی 90 فیصد مسائل جسم کے اندر ہی اندر پرورش پاتے رہتے ہیں۔ ان 90 فیصد مسائل کی تفصیل یوں ہے۔

نومولود پر اثرات:

اسقاطِ حمل، پیدائش سے قبل بچے کی موت، پیدائشی نقص، تشنج کی طرز پر اعصابی خرابیاں اور نفسیاتی بیماریاں۔

بچوں پر اثرات:

گلہڑ اوراس سے پیدا شدہ مسائل، تھائیرائیڈ کی سست روی، توانائی کا فقدان، دماغی کارکردگی میں خلل، 15 پوائنٹ تک آیوڈین میں کمی، دماغی اور جسمانی نشوونما کا رک جانا اور سکول میں عدم کارکردگی۔

بڑوں پر اثرات:

گلہڑ، تھائیرائیڈ کی سست روی، دماغی خلل اور سماجی و معاشی میدان میں شکست۔

بچاؤ کی ترکیب:

آیوڈین کی کمی سے پیداشدہ خرابیاں دور کرنے کا آسان اور سستا ترین طریقہ تو یہی ہے کہ اس نمک کو اپنی عمومی غذا میں شامل کرلیا جائے۔اس نمک کو براہِ راست کھانے کے نمک میں ضرورت کے مطابق شامل کر کے روزانہ خوراک کا حصہ بنایا جا سکتا ہے۔ یہ ایک سہل طریقہ بھی ہے اوراس کا یہ بھی فائدہ ہے کہ عام نمک تو بہر حال روزانہ کسی نہ کسی صورت میں کھایا ہی جاتا ہے۔پاکستان میں چونکہ آیوڈین کو عام نمک میں ملانے کا کام 1994ء میں شروع ہوا تھا لہٰذا اس وقت بھی آدھی آبادی کو ضرورت کے مطابق یہ نمک میسر نہیں ہے۔ پاکستان کے شمالی پہاڑی علاقہ جات اس کمی کا منہ بولتا ثبوت ہیں۔ اس لیے ایمرجنسی کے طور پر اس نمک کو آگل انجیکشن (Lipiodol) نیز آیوڈین کیپسول (Oriodol) کی شکل میں بھی استعمال کرایا جاسکتا ہے۔مجموعی طور پر پاکستان میں آیوڈین کی کمی کے خلاف مہم محض 17 فیصد کامیاب ہے۔زیرِ دست پروگرام میں یہ شامل ہے کہ 2010 تک مہم سو فیصد کامیاب ہوا اور 2013 تک اس کی کمی سے پیداشدہ خرابیاں دور کردی جائیں۔

رکاوٹیں:

آیوڈین نمک کو بذریعہ عام نمک اور دیگر غذاؤں کے ذریعے عوام تک پہنچانے میں کئی رکاوٹیں درپیش ہیں۔ چھوٹی فوڈ کمپنیوں کے پاس عموماً یہ نمک ملانے والے آلات نہیں ہوتے اور نہ ہی بہتر سطح پر ان کے پاس ٹیکنیکل علم ہوتا ہے کہ اس کو ملایا کیسے جائے۔نیز اس نمک کو پوٹاشیم آیوڈائیڈ کی شکل میں خریداری کے ذرائع بھی ان کے پاس نہیں ہیں اور محدود مارکیٹنگ کے باعث ان کو اپنی ڈبہ بند اشیاء پر قیمت بڑھانا بھی ممکن نظر نہیں آتا۔ دوسری بڑی رکاوٹ یہ ہے کہ 1989ء کا پاس شدہ قانون ملک کے چاروں صوبوں میں لاگو نہیں ہے۔لہٰذا جس صوبے میں قانون موجود ہی نہیں ہوگا وہاں عمل کیسے ہوگا۔تیسرا اہم نکتہ عوام کی عدم آگاہی ہے۔

عالمی تناظر میں پاکستان کی حیثیت:

ستمبر 2000 میں پاکستان کو کہ ان 189 ممالک میں ہی شامل تھا جنہوں نے اگلے ہزاریئے میں ترقی کے اہداف (Millennium Development Goals) (MDG) طے کیے تھے اور جن میں غربت، بھوک، بیماری اور انسانی حقوق کے ضمن میں 8 منازل (Goals) کے لیے اہداف (Targets) شامل تھے اور ان میں بچوں میں غذائی کمی ایک اہم ہدف تھا جس پر 2015 تک قابو پانا شامل تھا۔لیکن ابھی تک ہمارے ہاں غذا کی کمی سے مراد غذا کی مقدار میں کمی سمجھا جا رہا ہے اور معیار میں کمی پر غور و خوض کا عملی سطح پر ادراک بھی موجود نہیں۔

غذائی کمی کے معیار میں یہ عنصر شامل ہوتا ہے کہ ہماری خوراک میں مائیکرو اجزاء کتنے کم ہیں۔مثلاً آیوڈین، وٹامن اے، فولاد

اور زنک۔ یہی غذائی کمی ان اموات کی بڑی وجہ بن رہی ہے جو پانچ برس سے کم عمر کے بچوں میں ریکارڈ کی جا رہی ہے۔ ماہرین کے نزدیک رواں ہزاریئے (SDG) میں صحت کے بارے میں شامل اہداف کو موجودہ صورتحال کی موجودگی میں 2030 تک حاصل کر لینا محض خواب ہوگا۔ عالمی سروے کے مطابق دنیا کے چھ ممالک اس ضمن میں خطرناک حالات کا شکار ہیں جن میں پاکستان بھی شامل ہے۔

غذائی علاج:

جسم میں آیوڈین کی کمی کو غذائی محاذ پر بھی روکا جا سکتا ہے۔ مثلاً گہرے سمندر سے حاصل شدہ مچھلیاں آیوڈین سے بھرپور ہوتی ہیں جو ڈبہ بند اچھے سٹورز سے دستیاب ہیں۔ سمندری غذاؤں (مچھلی، جھینگے گھونگھے، پران وغیرہ) میں عموماً زمینی غذاؤں کی نسبت آیوڈین زیادہ ہوتی ہے۔ قدرتی جڑی بوٹیوں میں سے چند ایک خصوصاً جڑی بوٹیوں میں سے چند ایک خصوصاً گھیکوار (ایلو ویرا) میں یہ خصوصیت موجود ہے کہ وہ آیوڈین کی عمومی کمی یا شدید کمی سے پیدا شدہ علامات کو ظاہر نہیں ہونے دیتی کو کہ بذاتِ خود اس بوٹی میں آیوڈین موجود نہیں ہے۔

☆☆☆

حصہ سوم

عمومی غذائی موضوعات

3.1 غذااورصحت

3.1.1 صحت کے دس بنیادی اصول

اصول 1: صبح ناشتے سے پہلے کی ورزش دل کیلئے مفید ہے۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ آٹھ گھنٹے کی نیند کی وجہ سے معدہ مکمل طور پر خالی ہو جاتا ہے۔اور اس وقت خون میں شوگر اور انسولین کی مقدار سب سے کم ہو جاتی ہے۔لہٰذا اس وقت کی تیز سیر، سائیکل کی سواری ہلکی گھریلو ورزش مثلاً رسہ پھلانگنا وغیرہ سے جسم کی چربی تیزی سے گھلنا شروع ہو جاتی ہے،جسم کی عادت ہے کہ سب سے پہلے معدے کے ذریعے خون میں شامل سادہ شوگر کو توانائی کے لئے استعمال کرتا ہے۔چونکہ معدہ خالی ہے۔بس ہلکی ورزش کے لئے توانائی کی ضرورت فالتو چربی کے گھلنے سے پوری ہوتی ہے۔فالتو چربی سے جونہی معدہ بھرتا ہے خصوصاً میٹھے مشروبات یا کھانوں سے تو اس کی توانائی ملنے کی وجہ سے چربی گھل کر توانائی بننے کا عمل رک جاتا ہے۔ایک سائنسی جائزے سے معلوم ہوا ہے کہ خالی معدہ میں چربی گھلنے کی رفتار ناشتے کے بعد کی ورزش کے مقابلے میں تین گنا زیادہ ہے۔

اصول 2: تین تین گھنٹے کے وقفہ سے روزانہ پانچ تا چھ چھوٹے کھانے کھائیں۔

کیوں بھلا؟ اس لئے کہ اس تکنیک سے نہ صرف میٹابولزم اور توانائی کی سطح یکساں رفتار سے تیزی کی طرف مائل رہتی ہے بلکہ شدید بھوک کو لگنے نہیں دیتی۔نہ تیز بھوک لگے گی اور نہ ہم وحشیوں کی طرح کھانے پر جھپٹیں گے۔دن میں یکساں وقفوں سے ہلکے کھانے کی عادت اپنانا گو کہ شروع میں بہت مشکل ہے لیکن اس عادت کے پختہ ہوتے ہی جسم کے تمام افعال صراط مستقیم پر چل پڑتے ہیں۔دن میں دو یا تین بڑے کھانے کی ہماری موجودہ عادت کا سب سے بڑا نقصان یہ ہے کہ جتنی بار زیادہ کھانا کھایا جائے گا معدے پر اس کی استطاعت سے زیادہ بوجھ پڑے گا۔اب ظاہر ہے کہ ہاضمے کا نظام کھانے کی مقررہ مقدار ہی کو ہضم کر سکے گا۔بس بقایا کا قابل ہضم حصہ جسم میں چربی بن کر جم جاتا ہے جو کہ بعد میں لامحدود مشکلات کا باعث بنتا ہے۔بس وقفے وقفے سے ہلکے کھانے کھانا ہر کسی کے لئے عمومی طور پر اور ذیابیطس کے مریضوں کے لئے خصوصی طور پر اکسیر ہے۔

اصول 3: مختلف قسم کی غذاؤں کو ملا کر کھائیں لیکن پھلوں اور میٹھی ڈشوں کو عام کھانوں کے ساتھ نہ ملائیں۔

اکثر دوست کسی خاص قسم کے کھانے کی طرف مائل رہتے ہیں مثلاً گوشت یا میٹھی چیزیں یا روٹی وغیرہ کی تعداد۔دال اور سبزی کو کھانا غریبانہ عادت سمجھتے ہیں۔بعض حضرات چائے، کافی وسگریٹ پر لگے رہتے ہیں۔اور بھوک کے اوقات کو ان میں غرق کر دیتے ہیں۔بہت سارے دوست فاسٹ فوڈ مثلاً برگر اور پیزا کے او پر لٹو ہوتے رہتے ہیں۔کیا آپ نے کبھی غور کیا ہے کہ ایک وقت میں جو کھانا معدہ میں گیا کیا اس میں پروٹین، چکنائی یا نشاستے جسم کی ضرورت کے مطابق شامل تھے کہ نہیں؟ سائنسی اصول کے مطابق پروٹین چکنائی اور نشاستوں کی مقدار ہی سے ایک وقت کے کھانے سے کل حاصل شدہ چینی کا تعین ہوتا ہے۔جس سے خون میں چینی کا درجہ جتنا بلند ہوگا تو لبلبے سے انسولین کو اسی مقدار میں نکلنا پڑے گا تا کہ ہم نے اپنے جسم کے ساتھ جو زیادتی کی ہے اس کو اعتدال پر لائے۔ذرا سوچیں کہ کیا ایک عام آدمی کا لبلبہ لامتناہی انسولین پیدا کر سکتا ہے؟ جو ہمیشہ ہمیں چینی کے فالتو بوجھ سے نجات دلاتا رہے۔نہیں ایسا نہیں

ہوتا۔ ایک وقت آئے گا کہ لبلبہ تھک کر بڑھال ہو جائے گا اور لبلبے کے اندر کے انسولین پیدا کرنے والے سیل مرنا شروع ہو جائیں گے۔ بس یہی وقت ہوگا کہ جب خون میں شوگر کا جن دندناتا پھرے گا اور ایک ایک رگ میں گھس کر تباہی مچائے گا۔ پس بہترین حکمت عملی یہ ہے کہ آپ کسی ایک غذا کی بجائے ہر قسم کی غذاؤں کو ملا کر استعمال کریں اور کوشش کریں کہ کھانے کے بعد پھل اور میٹھی ڈش کھانے کے ساتھ نہ ملائیں۔

اصول 4 : چار غذائیں جسم کیلئے سفید زہر کا درجہ رکھتی ہیں ان کو کم استعمال کریں۔

چینی، میدہ، نمک اور گھی۔ ان دوستوں کی ناراضگی پر معذرت خواہ ہوں کہ جو سوچ رہے ہوں گے کہ باقی کیا خاک بچی ہمارے کھانے کے لئے۔ عرض ہے کہ یہ چار چیزیں زہر کی طرح آہستہ آہستہ جسم کو چاٹ جاتی ہیں مگر انہیں چھوڑنا نہیں بلکہ کم سے کم استعمال کرنا ہے۔ ہم زبان کی بوٹی کو جتنے چسکے ڈالیں گے بعد ازاں جسم کو اتنے ہی جھموں سے گزرنا پڑے گا۔ یہاں میں پاکستان کا تجربہ بتاتا چلوں۔ میرے مریض کہا کرتے تھے کہ ہمارے بزرگ تو یہ چاروں چیزیں بے تحاشہ کھاتے آئے مگر ذیابیطس، بلڈ پریشر اور ہارٹ اٹیک وغیرہ کا شکار نہ ہوئے۔ میرا جواب یہ ہوتا تھا کہ کیا ہمارے بزرگ سارا دن گاڑی صوفے یا کمپیوٹر کے آگے بیٹھے رہتے تھے۔ نہیں وہ یہ چیزیں کھا کر بے تحاشہ جسمانی محنت سے بھی گزرتے تھے۔ لہٰذا یہ زہر ان کا کبھی کچھ نہ بگاڑ سکا۔

اصول 5 : پروٹین کا استعمال بڑھائیں۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ جسم پر فالتو چربی نہ چڑھے مگر پٹھے وغیرہ مضبوط رہیں تو اپنی غذا میں پروٹین کا استعمال بڑھا دیں مثلاً چکن کا سینہ، مچھلی اور انڈے کی زردی وغیرہ۔ ویسے بھی اگر پروٹین والی غذائیں استعمال کریں تو جسم سے چربی پگھلنے میں مدد ملتی ہے۔ تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ اچھی پروٹین والی غذا سے جو چربی کم ہوتی ہے اس کی وجہ سے یہ ہے کہ جسم میں پروٹین توڑنے کے لئے بے شمار حراروں کی ضرورت ہوتی ہے تو فالتو کھائے گئے حرارے جسم میں جمع ہو کر چربی نہیں بناتے اچھی پروٹین کھانے سے بھوک کا احساس بھی قدرے دب جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے ہر وقت کا منہ چلنا بند کیا جا سکتا ہے۔ ایک حالیہ تحقیق کے مطابق لوگ ناشتے میں 50فیصد سے زائد پروٹین نہیں کھانا چاہتے۔

اصول 6: نشاستوں پر نظر رکھیں۔

نشاستوں کی دو اقسام ہیں: میٹھے کاربو والی غذائیں یعنی چینی، شہد، مٹھائیاں، پھل اور بیکری و ڈیری کی مصنوعات وغیرہ اور پھیکے کاربو والی غذائیں یعنی روٹی، چاول، آلو اور اروی ہیں۔ سبزیاں، گندم و دیگر اجناس اور ان سے بنی اشیاء اور دودھ وغیرہ۔ میٹھے کاربو کے اندر موجود چینی چند منٹوں کے اندر اندر خون میں شامل ہو کر ایک طرح کی گلوکوز ایمرجنسی نافذ کر دیتی ہے۔ اور اگر یہ عمل بار بار ہوتا رہے تو لبلبے کی کارکردگی بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ البتہ پھیکے کاربوز جسم کو ایسے حالات سے دوچار نہیں کرتے۔ اور لبلبے کو آرام سے کام کرنے کا موقع فراہم کرتے ہیں۔ یہ ذہن میں رکھیں کہ میٹھے اور پھیکے کاربوز دونوں ہی جسم میں جا کر چینی بناتے ہیں یعنی گلوکوز جو کہ خون میں اگر مسلسل بڑھتی رہے تو اس کو ذیابیطس کہتے ہیں۔ اب انسولین اس گلوکوز سے نمٹنے کے لئے بنے گی۔ اس انسولین سے جتنی گلوکوز کام آ گئی وہ بہتر مگر لیکن باقی کی گلوکوز جسم میں رگ رگ کو بری طرح متاثر کرے گی۔ کیونکہ جسم میں خون کی گردش ناخنوں اور بالوں سے لے کر آنکھوں، دماغ، دل، جگر اور پٹھوں وغیرہ میں بھی ہمہ وقت جاری رہتی ہے۔ پس ان تمام مشکلات سے نمٹنے کا احسن طریقہ یہ ہے کہ اپنی خوراک میں کھائے گئے نشاستوں پر نظر رکھیں اور میٹھے کاربو سے بچنے کی ہر ممکن کوشش کرتے رہیں۔

اصول 7: سونے سے قبل دو گھنٹے میں کچھ نہ کھائیں/سونے سے دو گھنٹے قبل کچھ نہ کھائیں۔

رات ملازمت کرنے والے تقریباً تمام حضرات رات کافی دیر سے کھانا کھاتے ہیں۔ بعدازاں بیٹھے رہتے ہیں اور یوں پیدل چلے پھرے بغیر سو جاتے ہیں۔ یہ کھانا عام وقت سے بھی دگنا وقت معدے میں غیر ہضم انداز میں پڑا رہتا ہے۔اور ہاضمے کے نہایت سست عمل کا شکار ہو جاتا ہے۔اگر گاڑی کے ٹینک میں صاف گیس ڈال بھی دی جائے مگر وہ صحیح رفتار سے فیول انجکشن کے ذریعے باہر نہ نکلے تو بے کار ہوتے چلے جائیں گے۔اور جو ٹینک کے گندگی میں اضافہ ہوگا وہ الگ ہے۔ ذرا سوچیں کہ جہاں سے آپ نے روزی کمائی ہے وہاں تو آپ اس طرح کی بے قاعدگی نہیں ہونے دیتے مگر اس روزی سے جس جسم نے زندگی کی بہاروں کا لطف اٹھانا ہے اس پر آپ توجہ نہیں کر رہے۔ سب سے بہتر ہے کہ رات کے ڈرائیور مغرب کی نماز کے بعد کھانا کھالیں۔ اب اگر آپ نہ بھی سیر کر سکیں تو آپ کے سونے سے قبل کھانا معدے سے آگے جا چکا ہوگا۔ بس بہتر ہے کہ سونے سے دو گھنٹے قبل کھانا پینا بند کر دیں۔

اصول 8: متحرک رہیں۔

ڈرائیونگ، ٹی وی دیکھنا، کمپیوٹر چلاتے رہنا نیز ہوٹل میں بیٹھ کر گپ شپ لگاتے رہنے سے ڈرائیور حضرات حد درجہ غیر متحرک ہو جاتے ہیں۔ چلنا صحت اور زندگی ہے۔ صبح خالی پیٹ چلنے سے جسم کے فالتو چربی گھلتی ہے۔اور رات کھانے سے ایک گھنٹہ بعد 45 منٹ سیر کرنے کی وجہ سے سونے سے قبل کھانا ہضم ہو جاتا ہے۔ کوشش کریں کہ جب بھی پیدل چلیں کم سے کم اتنا تیز چلیں کے پسینہ آ جائے۔

اصول 9: ایک یا دو گیلن سادہ پانی پئیں

ہمارا جسم 65 فی صد پانی پر مشتمل ہے۔ لہٰذا صحت مند جسمانی افعال کو برقرار رکھنے کے لئے اس نسبت کو بھی برقرار رکھنا پڑے گا۔ گرمی کی آمد آمد ہے۔ جسم سے پانی کا اخراج بہت بڑھ جائے گا۔ لہٰذا اس کی کمی کو پورا کرنے کے لئے دفتری قسم کا کام کرنے والوں کے لئے دو گیلن سادہ پانی روزانہ پینا ضروری ہو گیا ہے۔ نہار منہ ایک دو گلاس سادہ پانی عین صحت ہے۔ سارا دن پانی پیتے رہنے سے جگر صحت مند اور ہاضمے کا نظام بہتر رہتا ہے۔ خون کی گردش تیز اور سارے جسم کی صفائی کا نظام تیز ہو جاتا ہے۔

اصول 10: جسم سے چربی پگھلانے والے غذائی آمیزے استعمال کریں

حضرات انسان ایک لاپرواہ جانور ہے۔اس لئے تمام مراعات یا صحت کے تمام اصولوں کو ہمیشہ مدنظر نہیں کیا جا سکتا۔ علاوہ ازیں بعض لوگوں میں کچھ ایسی خاندانی بیماریاں بھی چلتی ہیں جن کا ان کو علم نہیں ہوتا۔ اس لئے کئی بار تمام احتیاط کے باوجود انسان بیمار ہو جاتا ہے۔ پہلے پہل قبض کو ام الامراض کہا جاتا تھا مگر اس دور میں موٹاپا اور زائد الوزنی بیماریوں کی ماں ہے۔ نارمل سے زائد وزن اور کھانے میں بد احتیاطی ہر ایک پونڈ زائد وزن کے بدلے ایک سال عمر کم کر دیتے ہیں۔ لہٰذا زیادہ کھا کر جوانی میں ہی فوت ہو جانے سے بہتر ہے کہ ذرا کم کھا کر بھرپور خوشگوار زندگی گزار لی جائے۔ ایک ذرائع رپورٹ کے مطابق دیہاتوں میں بھوک سے اتنے لوگ نہیں مرتے جتنا زیادہ کھانے سے مرتے ہیں۔ بہر حال ہم خوش قسمت ہیں کہ اس دور میں جی رہے ہیں کہ جہاں پر فالتو چربی پگھلانے والے غذائی آمیزے مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ کوشش کریں کہ ان کا باقاعدہ استعمال کریں تاکہ نہ صرف فالتو چربی جمع نہ ہونے پائے بلکہ جسم میں جن وٹامن، نمکیات اور پروٹین وغیرہ کی کمی ہے وہ ساتھ ساتھ پوری ہوتی رہے اور ہم ان تمام خطرات سے محفوظ رہ سکیں جو ہمارے جسم اور صحت اور خوبصورتی کو گھن کی طرح چاٹ جانے کے درپے ہیں۔

روزانہ ضرورت کی پانچ چیزیں۔

غذا کھانے کا مقصد محض کام و دہن کی تسکین نہیں ہے بلکہ صحت مندی کے ساتھ رشتہ حیات برقرار رکھنا ہے۔ اگر ہم عام ضروری غذائی اجزاء روزانہ اپنی خوراک سے حاصل کرلیں عمر و جنس کے مطابق تو یہ ہمارے لئے متوازن غذا کہلائی جاسکتی ہے۔ بشرطیکہ ہم اپنے روزمرہ کے کام کاج کی قسم کا بھی تعین کرلیں۔

اگر ضروری اجزاء زیادہ مقدار میں کھالئے جائیں لیکن ان کا خرچ کم ہو تو اس قدر کو مثبت توازن کہا جاتا ہے جو کہ موٹاپے، ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر، جوڑوں کے درد اور دل کے امراض کا باعث بن سکتا ہے۔ اگر کھایا کم اور خرچ زیادہ کیا جائے تو یہ منفی توازن کہلائے گا۔ جس سے وزن کم مطلوبہ حد تک وزن میں کمی کرنے پر قادر ہو سکتے ہیں۔

سادہ توازن ایسی غذاؤں اور روزمرہ کے کام کاج کی نسبت کو کہا جاتا ہے جس میں کھانا کم کھانا ہے یا کام کاج زیادہ کرنا ہے۔ اگر فیصلہ یہ ہو کہ کھانا کم کھا کر صحت مند رہا جائے تو اس میں ایک نہایت اہم نکتے کی طرف دھیان دینا ضروری ہے۔

اور وہ یہ کہ کم کھانا اگر متوازن نہ ہوا تو اس بات کے قوی امکانات ہیں کہ بعض از حد ضروری غذائی اجزاء شاید جسم کو میسر نہ آسکیں۔ لہذا کم غذائیں لیتے لیتے ہم بعض غذائی قلت سے پیدا شدہ بیماریوں (Defiaciency Diseases) کا شکار نہ ہو جائیں اور بعد میں فوڈ سپلیمنٹ کی تلاش شروع کردیں۔

اس اہم نکتے کا ایک حل بہت سادہ سا ہے یعنی قدرت کی عنایت کردہ تمام غذاؤں میں سے جتنا وسیع چناؤ کر کے ہم غذائیں لیں گے اتنے ہی اس بات کے مثبت امکانات ہوں گے بہترین صحت کو قائم دائم رکھنے والے تمام ضروری غذائی اجزاء ہمیں میسر رہیں۔ بس ہر طرح کی غذائیں لیتے رہنا بہترین صحت کی ضمانت بن سکتی ہے۔

لیکن قدرت کے عطا کردہ غذاؤں میں سے بعض ایسی ہیں کہ ان کے اندر بیماریوں کے خصوصی طور پر بچاؤ کی بے شمار صلاحیت ہے لہذا اس حقیقت میں کوئی کلام نہیں کہ ایسی غذاؤں کو روزانہ لیا جائے ایسی ہی پانچ غذائیں چن کر درج ذیل ہیں جن میں ان غذاؤں کی کیمیائی ساخت کے علاوہ ان بیماریوں کا ذکر کیا جا رہا ہے کہ جن سے بچاؤ کی ان کے اندر خصوصی صلاحیت موجود ہے۔

ترشاوہ پھل (Citris)

یہ پھل فولک ایسڈ، ریشے، انٹی اوکسیڈنٹ، کیوٹین اور وٹامن سی کے علاوہ مانع سرطان کیمیکلز مثلاً فلے وونائیڈز (Flavonoides) اور کیروٹینائیڈز (Carotenoids) کے خزانے سے بھرپور ہے۔ تازہ سنگترے کا جوس پئیں۔ بلکہ بہتر ہے تازہ پھل کھائیں۔ دو کھانوں کے درمیان اس کو چھوٹی خوراک (Snack) کے طور پر بھی لیا جاسکتا ہے۔ اس کے مزید استعمال کا ایک طریقہ یہ ہے کہ فروٹ سلاد بنانے میں اسکو استعمال کیا جائے یا پالک کے سلاد میں کینو، مالٹے، سنگترے وغیرہ کے چھلکوں کے تھوڑے سے ٹکڑے ملا کر کھالئے جائیں۔ قدرت کی عنایت کردہ تمام غذائیں استعمال کرنے میں فائدہ ہے۔

گہری سبز سبزیاں (Dark Leafy Greens):

گہرے سبز پتوں والی سبزیاں سرطان یا کینسر سے بچاؤ والے عناصر سے بھرپور ہوتی ہیں اور ان میں دیگر وٹامن اور معدنیات کی بھی بہتات ہوتی ہے۔ اس میں پایا جانے والا فولک ایسڈ پیدائشی طور پر نیورل ٹیوب کے نقائص سے بچوں کو بچاتا ہے۔ علاوہ ازیں انٹی اوکسیڈنٹس یعنی بیٹا کیروٹین (Beta-Carotene) اور وٹامن سی کے ساتھ ساتھ سینہ اور مانع سرطان کمپاؤنڈز خصوصاً لیوٹین (Lutenis) کی بھی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے۔ گہرے سبز پتوں والی سبزیوں میں پالک، شلغم کی بعض اقسام، مولی، بند گوبھی، سبز

چھولیا وغیرہ شامل ہیں۔ کوشش کر کے ان کو کچا کھالینا زیادہ بہتر ہے۔ یا ہلکا سا ابال لیا جائے ان سب سے بہتر ہے کہ ان کو سلاد میں شامل کیا جائے۔

ریشہ دار غذائیں:

یہ قبض سے بچاتے ہیں اور طاقتور مانع سرطان ہیں۔ خواتین میں چھاتی کے سرطان اور سن یاس کے ساتھ ساتھ کم ہونے والے ایسٹروجن ہارمونز کی سپلائی بہتر کرتے ہیں۔ ان کو اپنی مرضی کا مزا بنا کر مختلف انداز میں کھایا جا سکتا ہے۔ مثلاً ایک گلاس پانی یا جام شیریں میں دو چمچ اسپغول اچھی طرح گھول کر لیموں نچوڑ لیا جائے تو یہ بہترین مشروب نہ صرف فالتو بھوک کی روک تھام کرتا ہے بلکہ پیٹ کے جملہ امراض کا شافی علاج بھی ہے۔

بہترین قبض کشا اور معدے کو تیزابیت والسر وغیرہ سے بچانے کی صلاحیت سے بھرپور چوکر کو صاف کر کے روٹی پکاتے ہوئے پیڑے پر خشکے کے طور پر لگایا جا سکتا ہے۔ بلکہ چوکر، اسپغول وستو وغیرہ کو شوربے والی ہنڈیا میں بھی ڈالا جا سکتا ہے کہ جن سے شوربہ قدرے گاڑھا ہونے کے ساتھ ساتھ مزے میں بھی فرق نہیں ڈالے گا۔

دہی (Yogurt):

کم چکنائی والا دہی کیلشیم کا خزانہ ہے اور بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ عورتوں میں ہڈیوں کے بھربھرے پن سے بچاتا ہے۔ جسم کے مدافعتی نظام کو بڑھاتا ہے۔ جسم میں داخل ہونے والے زہریلے بیکٹیریا مارنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ بلکہ سرطان کے بچاؤ میں بھی بہترین مددگار ہے۔ دہی میں موسمی پھل ملائے جا سکتے ہیں رائتہ اور دیگر شکلوں میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اور ہڈیوں کے امراض سے بچاتا ہے۔

سویابین (Soya):

پانچویں اہم غذا سویا دال وغیرہ ہے جس میں فائیٹو ایسٹروجن (Phyto estrogens) کی موجودگی خصوصی طور پر سن یاس سے گذرنے والی خواتین میں بے حد مفید ہے۔ ہڈیوں کے بھربھرے پن کو بچاتی ہے۔ اس میں چونکہ پروٹین کی اعلیٰ قسم ہے اس لئے اس کو مختلف شکلوں میں تیار کر کے کھالینا بے حد مفید ہے۔ سرطان خصوصاً چھاتی کے سرطان میں بے حد مفید ہے۔ اس کا سوپ بنایا جا سکتا ہے۔ سلاد بھی استعمال کیا جا سکتا ہے اور اگر سویا کا دودھ میسر ہو جائے تو گائے کے دودھ کا بہترین نعم البدل ہے۔

کوشش کریں یہ پانچوں غذائیں آپ کی روزانہ غذا کا حصہ بنیں تاکہ معالج آپ کی زندگی میں داخل نہ ہو سکے۔

☆☆☆

3.1.2 صحت مند غذا کا تصور اور حقیقت

صحت مند یا طاقتور غذا کے معنی یہ ہیں کہ جسے کھا کر انسان اپنی صحت کو نہ صرف برقرار رکھ سکے بلکہ بیماریوں کو زیر رکھنے کی صلاحیت کے ساتھ ساتھ بڑھاپے کی رفتار کو سست رکھ سکے۔ یہاں ہم موٹاپے اور بڑھاپے کو بھی بیماری کی اصطلاح میں زیر بحث لانا پسند کریں گے۔

حقیقت میں غذائیں چھ بنیادی عناصر پر مشتمل ہوتی ہیں مثلاً نشاستے یا کاربوہائیڈریٹس، لحمیات یا پروٹین، چکنائی یا فیٹ، حیاتین یا وٹامن، معدنیات یا پانی وغیرہ۔ ان میں سے افعال جسمانی کو چلانے کے لیے سب سے پہلے تو حراروں (Calories) کی ضرورت پیش آتی ہے۔ جو ہمیں نشاستوں اور چکنائی اور لحمیات سے حاصل ہوتے ہیں۔

نشاستے و لحمیات کے ہر گرام سے گاڑی کا جو پٹرول سے رشتہ ہے کم و بیش وہی ہمارا اپنی غذاؤں کے ساتھ ہے۔ چار اور چکنائیوں کے فی گرام سے نو حرارے یعنی کیلوریز ملتی ہیں، اس لحاظ سے بنیادی طور پر ہی چکنائیاں، نشاستوں اور لحمیات سے حراروں کے حوالے سے سوا دو گنا زیادہ طاقتور ہوتی ہیں۔ اگلے تینوں اجزا غذا یعنی حیاتین، معدنیات و پانی سے انسان کو حرارے حاصل نہیں ہوتے لیکن وہ ہر جگہ حراروں یا ''طاقت'' کو کماحقہ فرائض سرانجام دینے میں بھرپور مدد فراہم کرتے ہیں اور اگر یہ تینوں اجزاء غذا میں موجود نہ ہوں تو پہلے تینوں یعنی نشاستے، لحمیات و چکنائیاں زیرو ہو کر رہ جائیں۔ بالکل ویسے ہی جیسے گاڑی کا انجن اور پٹرول تو مکمل ہوں لیکن اس کا ہائیڈرالک سسٹم موجود نہ ہو اور نہ ہی پہیئے اور بریکیں ہوں۔ ذرا تصور کریں کہ ایسی گاڑی کو کیا گاڑی کہا جا سکے گا؟

ہمارے جسم کے تمام اعضائے رئیسہ یعنی دماغ، دل، جگر، پھیپھڑے، گردے اور آنکھیں وغیرہ پروٹین ہی کی بنی ہوتی ہیں اور ان کے اندر مسلسل تخریب یعنی توڑ پھوڑ (Degeneration) اور ترقی یعنی تعمیر (Regeneration) کا عمل جاری و ساری رہتا ہے۔ ان کے ارد گرد چکنائی یا فیٹس کی تہیں ہوتی ہیں اگر بیرونی ماحول کا درجہ حرارت 55 ڈگری سینٹی گریڈ سے منفی تک بھی گر جائے تو باہر کی گرمی و سردی سے چکنائی کی یہی تہیں ہمارے اعضائے رئیسہ کو نارمل جسمانی درجہ حرارت یعنی 37 ڈگری سینٹی گریڈ تک ہی رکھنے میں مدد فراہم کرتی ہیں جیسے گاڑی کے شیشے بند کر کے اے سی یا ہیٹر کے ذریعے ہم اندرونی حرارت کنٹرول کرتے ہیں۔ جسم کے تمام اعضاء چاہے بڑے ہوں یا چھوٹے بلکہ رگ رگ تک صرف تین چیزیں ان سب کا آپس میں ربط ضبط بحال رکھتی ہیں اور وہ ہیں ہمارے اعصاب، عضلات اور خون۔ بس ہر عضو اپنی اپنی جگہ پر ہی رہ کر ایک ایسا مربوط نظام چلاتے ہیں کہ انسان اپنی روزمرہ کی کارکردگی جاری رکھ سکتا ہے پلتا، بڑھتا اور نسل بڑھاتا ہے۔

مندرجہ بالا تعارف سے شاید یہ سمجھنے میں مدد مل گئی ہوگی کہ حراروں کا کام زندگی کی گاڑی کو پٹرول کی طرح رواں دواں رکھنے میں مددگاری کے سوا کچھ نہیں۔ اصل کام تو اعضائے جسمانی کا اپنا ہے جن کی انجام دہی کے لیے حراروں کی مدد چاہیے ہوتی ہے۔ اب آگے چلتے ہیں پروٹین اور چکنائیوں کے کردار کو سمجھتے ہیں۔

لحمیات یا پروٹین میں 24 امائنو ایسڈ ہوتے ہیں جو دراصل مختلف اعضا یا مختلف افعال جسمانی میں جا کر اپنے مخصوص کردار کے باعث مدد فراہم کرتے ہیں۔ اس کی مثال گاڑی کے سپیئر پارٹس کی سی ہے بلکہ اس سے کچھ بڑھ کر ہے۔ سپیئر پارٹس تو خرابی کے باعث کام آتے ہیں لیکن امائنو ایسڈز خرابی اور تعمیری دونوں شعبوں میں ہمہ وقت کام کرتے رہتے ہیں۔ اسی طرح چکنائیاں بھی ایک طرح سے

گاڑی کے پارٹس ہی ہیں جو کہ ہمارے جسم میں "فیٹی ایسڈز" کی شکل میں ایک طرف تو سردی گرمی و اندرونی بیرونی جھٹکوں سے جسم کو تحفظ فراہم کرتے ہیں اور دوسری طرف افعالِ جسمانی کی کارکردگی میں کام آنے والے ہارمونز، انزائمز و دیگر رطوبتوں کے جز و لاینفک بھی ہیں پروٹین ہی کی طرح۔ طاقتور غذائیں نشاستوں، لحمیات و چکنائیوں سے بھرپور ہوتی ہیں۔

Haq\Picture Ghazai Elaj\[illegible]
(Sehat Kamla ki kunji) 3 1-4.jpg not found

غذائی ضرورت

مختصراً یہ عرض ہے کہ جسم میں بڑے بڑے کام غذا میں شامل پروٹین اور چکنائی کر رہی ہیں جن کو اپنے درست کام کی بجا آوری میں حرارے، حیاتین، معدنیات اور پانی مدد فراہم کر رہے ہیں۔ اس تعارف کو سمیٹتے ہوئے ہم انسان کی غذائی ضروریات کی طرف آتے ہیں۔ ایک نوجوان عمر 25 برس، قد 5 فٹ 8 انچ، (مرد) یا 5 فٹ 4 انچ (عورت)، وزن 50 کلو، (مرد) یا 45 کلو (عورت) کارکردگی متحرک یعنی دوڑ بھاگ، غیر شادی شدہ، صحت مند وغیرہ کو اگر معیار بنالیں تو اندازاً اس کی روزانہ کے حساب سے غذائی اجزا کی ضروریات کچھ یوں ہوں گی۔

25 سالہ فرد کی روزانہ ضروریات غذائی اجزاء:

غذائی اجزاء	اکائی	مرد	عورت
حرارے	کلوکیلوری	2500	2000
نشاستے	گرام	350	275
لحمیات	گرام	68	50
کل چکنائیاں	گرام	70	56
سیر شدہ چکنائیاں	گرام	23	18
کولیسٹرول	ملی گرام	300	300
فائبر ریشہ	گرام	25	20
پانی	لٹر	3	2.5
نوٹ: اختصار کی خاطر باریکیاں نظر انداز کردی گئیں ہیں۔			

مندرجہ بالا بحث سے ظاہر ہوتا ہے کہ طاقتور غذائیں وہ ہوں گی جو نشاستوں، لحمیات و چکنائیوں سے بھرپور ہوں گی۔ یہاں بھرپور سے مراد نمایاں مقدار میں ان کی موجودگی ہے جس کا یہ بھی مطلب ہے کہ توانائی کے ذرائع کے علاوہ ان میں حیاتین، معدنیات و پانی کی علاوہ دیگر فلیوونائیڈز وغیرہ بھی شامل ہوں گے۔

ہرغذا میں موجود اس کی طاقت جو کہ بعد ازاں خون میں شامل ہو کر انسان کو طاقت وقوت وغیرہ بخشتی ہے اس کے معیار یعنی کوالٹی کو صرف مقدار ہی سے سمجھا جا سکتا ہے۔ وگرنہ خالی معیار کہہ دینا اور مقدار کا تعین نہ کرنا یا مقدار کا ذکر کرتے ہوئے متعلقہ جزو کا ذکر نہ کرنا محض ادھورا پن اور غیر سائنسی طریقہ ہے۔

تصور:

صحت مند غذا کی حقیقت تو وہی جو بیان کر دی گئی ہے۔ اب آتے ہیں تصور کی جانب۔ بہت سے پڑھے لکھے لوگوں کا بھی یہ خیال ہے کہ غذا میں جتنی چکنائی اور لحمیات ہوں گے وہ اتنی ہی طاقتور ہوگی۔ درست مگر کس کے لئے؟ کیا سب کے لئے؟ چاہے وہ صحت مند اور نوجوان ہوں یا اُن کے لئے بھی جو کسی بیماری کی زد میں آ چکے ہیں۔ یا درکھیں موٹاپا ایک بیماری اور بڑھاپا ایک کمزوری ہے۔ علاوہ ازیں بہت سی استحالی بیماریاں مثلاً ذیابیطس، دل وجگر کے امراض ونفسیاتی مسائل کے حملہ آور ہو جانے کی صورت میں ہمیں تدبیر سے کام لینا ہے محض سُنی سنائی یا تصوراتی کہانیوں میں نہیں جانا۔ غذا لینے سے قبل چند حقائق پر ضرور نظر ڈال لینی چاہیے۔ مثلاً جنس، عمر، قد، استحالی بیماریاں، معمولاتِ زندگی اور طرزِ فکر وغیرہ۔

☆☆☆

3.1.3 غذا: بیماریوں کے خلاف پہلا ہتھیار

Haq\Picture Ghazai Elaj\Ghazai Khoral [3.2].jpg not found

پاکستان دنیا کے ان خوش قسمت ممالک میں سے ایک ہے جس میں ہر طرح کا موسم موجود ہونے کے سبب سب سے زیادہ اقسام کی سبزیاں اور پھل پیدا ہوتے ہیں۔ شاید عام قارئین اس بات کو ایک روزمرہ کی بات سمجھیں لیکن جنہوں نے دنیا کے دوسرے ممالک خصوصاً یورپ، آسٹریلیا و امریکہ دیکھے ہیں۔ اس بات کی اہمیت سے بخوبی آگاہ ہوں گے کہ کس طرح وہاں سبزیوں اور پھلوں کی مختلف اقسام کی قلت ہے۔ پاکستان میں ہم چونکہ شروع ہی سے ان نعمتوں کے عادی ہو چکے ہیں۔ اس لیے اب اکثر گھرانوں میں سبزیوں کا نام سن کر بڑے اور بچے آنکھیں چرانا شروع کر دیتے ہیں۔

ہم کود کود کر گوشت کی ڈشوں پر حملہ آور ہوتے ہیں۔ خصوصاً دعوتوں میں تو غریب، امیر، پڑھے لکھے اور ان پڑھ کی تمیز کرنا خاصہ مشکل ہو جاتا ہے کیا ہماری صحت صرف گوشت اور میٹھی ڈشوں تک ہی محدود ہے اور سبزیوں، دالوں اور پھلوں سے ہماری ناراضگی کس طور ہمیں متوازن غذا کی طرف لے جا سکتی ہے؟ آیئے جائزہ لیتے ہیں۔

چکنائی سے بھرپور غذائیں:

ان غذاؤں کی اہمیت سے قطعاً انکار نہیں ہے کیونکہ ہمارے نظامِ انہضام میں کام کرنے والے بے شمار ہارمونز وانزائمز کی بناوٹ میں لحمیات کے ساتھ ساتھ چکنائیوں کا کردار بھی بے حد اہم ہے۔ چکنائیوں کا ایک خاص ذائقہ ہوتا ہے جس کے ہم دیوانے ہو جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ اپنی ذاتی پسند کو صحت سمجھنا شروع کر دیتے ہیں۔ توازن کائنات کا حسن ہے اسی طرح چکنائی کا توازن ہی صحت ہے۔

آج کے بدلتے لائف سٹائل میں چکنائیاں دوست کی بجائے دشمن کے روپ میں سامنے آ رہی ہیں۔ دل کے امراض میں شریانوں کی تنگی و سختی، خون میں لوتھڑا بننے کا عمل، آنکھوں، دماغ، گردے و خصیوں وغیرہ کی مائیکرو ویسلز میں چکنائی (زیادہ تر کولیسٹرول) جمع ہونے جیسے تمام عوامل کا تعلق ہمارے خون میں موجود بُری کولیسٹرول یعنی ایل ڈی ایل اور ٹرائی گلیسرائیڈز سے ہے۔

جدید تحقیقات نے کینسر، ہیپاٹائٹس، ذیابیطس اور دیگر موذی امراض بشمول موٹاپے کے پیچھے بھی چکنائیوں کے زائد استعمال کا ہاتھ ثابت کر دیا ہے۔ بس ہمیں دودھ کو ملائی اتار کر پینا چاہیے۔ دیسی گھی و ولائتی گھی کے ساتھ ساتھ گھٹیا درجے کے کوکنگ آئل سے بھی بچ کر رہنا چاہیے۔ اور سب سے اہم بات جتنی چکنائی استعمال کریں۔ اس کو رات سونے سے قبل ہضم کریں۔ چاہے اس کے لیے ہمیں دوڑ کیوں نہ لگانی پڑے۔ چکنائی کی مقدار غذا میں کم رکھنے کی خاطر گوشت کا استعمال بھی بے حد اہم ہے۔

نیز سری پائے، نہاری، پکوڑے، سموسے، فاسٹ فوڈز، ہریسہ و بیکری کی بنی اشیاء پر بھی شیر جیسی نظر رکھنا لازم ہے۔ وگرنہ چوری چھپے یہ دشمن دوست کے روپ میں ہمارے جسم میں داخل ہوتا رہے گا اور پھر اندر سے بیماریاں پیدا کرنے کا سبب بنتا رہے گا۔ بس ہمیں بیج، پھلیوں اور مچھلی سے حاصل شدہ چکنائی پر زیادہ توجہ دینی چاہیے۔

پروٹین سے بھرپور غذائیں:

لحمیات میں 24 کے لگ بھگ امائنو ایسڈز موجود ہوتے ہیں جبکہ ہمیں اپنی روزمرہ خوراک میں 9 کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ہم ان 9 کی ضرورت کو پورا کرتے کرتے زائد گوشت کی طرف مائل ہوتے رہے تو جیسا کہ سابقہ سیکشن میں کہا گیا ہے ہمیں فالتو چکنائیوں جیسے دشمن کا بھی سامنا رہے گا۔

بس اس مسئلے کا آسان حل یہ ہے کہ ہم لحمیات کے حصول اور ساتھ ہی ساتھ اچھی چکنائی کے لیے بیج، پھلیوں کے ساتھ ساتھ تازہ سبزیوں اور پھلوں کا زیادہ استعمال کریں۔ گہرے پانی کی مچھلیاں بھی اس سلسلے میں ہماری مدد کرسکتی ہیں۔ عام دریائی و فارم کی مچھلیاں بھی بہرحال بُری نہیں ہوتیں۔ پاکستان سمیت دنیا بھر کے انسانوں کے بدلتے ہوئے مزاج نے اب ہمیں یہ سوچنے پر مجبور کردیا ہے کہ ہمیں لحمیات کے حصول کیلئے جانوروں سے حاصل شدہ خوراک کی بجائے پودوں سے حاصل ہونے والی غذاؤں پر توجہ دینی چاہیے۔

دودھ گوشت، انڈے کا استعمال حدود کے اندر رکھنا چاہیے۔ جو لوگ موٹاپے اور زائدالوزنی کی طرف مائل ہیں یا جن مردوں کی عمر چالیس اور عورتوں کی پینتیس سے بڑھ رہی ہے یا وہ لوگ جو ہائی یورک ایسڈ اور جوڑوں کے درد جیسے امراض کا شکار ہیں۔ ان سے خصوصی التماس ہے کہ گوشت کو صرف ذائقے کی حد تک استعمال کریں۔ دودھ کو ملائی اتار کر پئیں۔ نیز رات سونے سے تین گھنٹے قبل کھانا لینے کے علاوہ اپنی چہل پہل کو خاصہ تیز کرلیں۔ اس کے ساتھ ساتھ زیادہ پانی پئیں تاکہ فالتو لحمیات کے بُرے اثرات سے محفوظ رہ سکیں۔

نشاستہ دار غذائیں:

روزمرہ زندگی گزارنے کے لیے ایندھن حاصل ہونے کا پہلا منبع نشاستہ دار غذائیں ہی ہیں۔ اس کے بارے میں اکثر معالج خاص طور پر احتیاط برتنے کا مشورہ نہیں دیتے۔ آج ہم ایک اہم نکتے کی وضاحت کریں گے کہ کیوں نشاستہ دار غذاؤں کا محاسبہ بھی ضروری ہے۔ ہمارا نظام انہضام سب سے پہلے نشاستہ دار غذاؤں سے حرارے حاصل کرتا ہے۔ اگر جسمانی ضرورت ابھی باقی ہو اور غذا سے حاصل شدہ کاربوہائیڈریٹس ختم ہوجائیں تو پھر ہمارا نظام لحمیات یا پروٹینز سے رجوع کرتا ہے جس کے ایک گرم کاربوز کے برابر چار حرارے ہی حاصل ہوتے ہیں۔ اگر یہ بھی کم پڑ جائیں اور جسم کو حراروں کی ضرورت ابھی باقی ہو تو پھر چکنائیوں کی باری آتی ہے۔ ان کا ایک گرام 9 حرارے دیتا ہے۔ اب فرض کریں ہم اپنی غذا میں اتنا زیادہ نشاستہ آور مواد ٹھونس دیں جو ہماری روزمرہ کی کل ضرورت کے برابر یا زاید ہو تو پھر لحمیات اور چکنائیوں سے حرارے حاصل کرنے کی باری کب آئے گی۔ ہم روزمرہ خوراک میں پیٹ کے جہنم میں جھونکی گئی اگر صرف روٹیوں ہی کا حساب لگائیں اور پھر اپنے روزمرہ کے معمول کو دیکھ لیں تو فوراً اندازہ لگا سکتے یں کہ ہم اپنے خوبصورت جسم کے ساتھ کس قدر زیادتی کے مرتکب پائے گئے ہیں۔

اب ظاہر ہے دنیا میں کوئی نیوٹریشن کورٹ یا غذائی عدالت تو موجود نہیں جو ہمیں اس زیادتی پر سزا دے گی بس نظام انہضام از خود محتسب بن کر ہمارے جسم کو بیماریوں کی سزا دے دیتا ہے۔ اب ہمیں کیا کرنا چاہیے ایسا سوچنا بہت آسان ہے۔ صرف روزانہ خوراک میں ایک تا دو روٹیاں کم کردینے سے ہم بے شمار مسائل سے اپنے آپ کو بچا سکتے ہیں۔ اسی طرح چاول، آلو، گوبھی وغیرہ کا بے جا استعمال خاصی مقدار میں حرارے بناتا ہے۔ جس پر کماحقہ قابو پایا جاسکتا ہے۔

چند کارآمد غذائی ہدایات:

بدلتے وقت کی تیز ترین رفتار کو غذائی محاذ پر قابو میں رکھنے کیلئے چند ایک تجربات ذیل میں درج کیے جا رہے ہیں جو اگر امریکہ و یورپ کے لیے کارآمد ہیں تو یقیناً ویسے ہی پاکستان کے حالات و واقعات پر بھی مستند ہیں:

☆ ہر طرح کی قدرتی غذا کو ملا جلا کر بھرپور استعمال کریں۔ تازہ سبزیوں اور پھل وغیرہ کو دیگر قدرتی اجناس، دالوں، بیج اور پھلیوں وغیرہ کے ساتھ استعمال میں لائیں اور محض زبان کا ذائقہ بدلنے کے لیے گوشت وغیرہ کا استعمال کریں۔

☆ دودھ ضرور پئیں روزانہ کی بنیاد پر ہاں ملائی اتار لیں بلکہ ہو سکے تو دوبارا تار لیں۔

☆ مچھلی، خشک میوہ جات اور شہد جیسی نعمتوں کا سارا سال استعمال کریں۔ موسم کی مناسبت سے مقدار میں کمی بیشی کی جا سکتی ہے۔

☆ صاف پانی کا بھرپور استعمال کریں۔ تین لٹر پانی کی روزانہ ضرورت میں سے ڈیڑھ لٹر غذاؤں وغیرہ سے پوری ہو جاتی ہے۔ باقی کھانوں کے درمیانی اوقات میں پئیں۔

☆ چینی، نمک اور میدے کو اب سفید زہروں کا نام دیا جا رہا ہے۔ تینوں سے حدود کے اندر رہ کر نپٹیں۔

☆ ڈبہ بند غذاؤں کے بارے میں پوری معلومات حاصل کریں۔ ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، دل اور جگر وغیرہ کے امراض میں مبتلا لوگ ان سے بچ کر رہیں تو بہتر ہے۔

☆ پیٹ بھر کر کبھی نہ کھائیں۔ ناشتہ بھرپور کریں۔ رات کا کھانا سونے سے تین گھنٹے قبل کھالیں اور ہلکی سیر کریں۔

☆ ریشہ دار غذاؤں پر توجہ دیں۔ اسپغول چھلکا اور چوکر کا استعمال مفید ہے۔

☆☆☆

3.1.4 غذائی وراثتی پلان (صحت کاملہ کی کنجی)

Haq\Picture Ghazai Elaj\Keray Mar Adviyat k gheza par asrat.jpg not found.

انسان روز ازل سے صحت کاملہ کا متلاشی رہا ہے گو جزوی طور پر ایسی بے شمار ہدایات موجود ہیں جو جسم کے کچھ مخصوص نظام کی صحت کے لیے بنیاد فراہم کرتی ہیں۔ لیکن ہم دو وجوہات کی بناء پر ان پر تکیہ نہیں کرتے۔ اولاً وہ پورے جسم پر لاگو نہیں ہوتیں اور دوم ان کے ثمرات تا حیات حاصل نہیں رہتے۔ جدید محققین اس موضوع پر متجسس رہے ہیں اور برس ہابرس کی سوچ کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ہمارے تمام جسمانی نظام میں محض دو ایسے میدان ہیں جو اپنے اندر دیرپا تبدیلیوں کو قبول کرنے اور برقرار رکھنے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں۔

اول درجہ پر ہمارا وراثتی نقشہ (Genetic Makeup) ہے کہ جس میں ہمارے مختلف قسم کے جین ہمارے ڈی این اے سے معلومات لے کر مستقلاً محفوظ رکھنے اور ان کا اظہار کرنے کی بھرپور صلاحیت سے مالا مال ہیں اور ظاہر ہے کہ جین کے بارے میں سب جانتے ہیں کہ یہ وراثتی طور پر اگلی نسل میں منتقل ہونے والے ہمارے اس کردار کی بنیاد ہیں کہ جس کی وجہ سے ہم اپنی روزمرہ کی زندگی گزار رہے ہوتے ہیں اور تا دم مرگ گزارتے چلے جاتے ہیں۔

دوسرا میدان یا نظام ہماری غذا کی بنیاد پر جسم کی بناوٹ اور کارکردگی دکھانے کا ہے کہ جس کے بارے میں اب دنیا جان گئی ہے کہ ہم وہی کچھ بن جاتے ہیں جیسا کہ ہم کھاتے ہیں (We are what we eat) اب اگر وراثتی طور پر ہم اپنے والدین سے جو اچھے یا برے جین لے کر پیدا ہوئے اور جن پر ہم دسترس نہیں رکھتے ان کے اظہار میں کمی یا بیشی کو ہم جان جائیں اور قدرت کی عطا کردہ غذاؤں کے علم کی روشنی میں ایسا غذائی پلان مرتب کر سکیں جو مثبت بھی ہو اور ہمارے حسب خواہش بھی ہو تو یوں ہم ایک ایسے صحت کاملہ کے دور آفرین میں داخل ہو سکتے ہیں جو زندگی کی آخری سانس تک ہمارا ساتھ نبھانے کی صلاحیت سے مالا مال ہے۔

شاید قارئین کرام یہ مطلب لے لیں کہ تان ایک ایسے غذائی پلان پر ٹوٹے کہ جس کے بارے میں ہم سابقہ صفحات پر تذکرہ کرتے آئے ہیں۔ تو شاید ایسا ہرگز نہیں کیونکہ ہر شخص کے انفرادی وراثتی کوڈ کو جانے بغیر اور مختلف جین میں غذائی اجزاء کی کمی کا علم کیے بغیر ایسا غذائی پلان ترتیب ہی نہیں دیا جا سکتا جو صحت کاملہ اور صحت دیرپا کی گارنٹی ہو۔ آیئے ذرا تفصیل سے اس نئی دریافت پر نظر ڈالیں۔

غذائی وراثتی پلان کے مقاصد:

ہر انسان کے بنیادی انیس (19) جینز ایسے ہیں جن کا تعلق ہماری ہڈیوں اور دل کی صحت کے علاوہ جسم سے زہریلے مادوں کا اخراج، مانع تکسیدی کارکردگی کی طاقت، انسولین کی حساسیت اور ہمارے ٹشوز کی مرمت سے ہے۔ اگر ہم ان بنیادی انیس جینز کے لیبارٹری ٹیسٹ کے نتائج کی روشنی میں اپنے روزمرہ کے معمولات خصوصاً غذائی عادات کے نتائج ملا کر مجموعی طور پر دیکھیں تو ہمیں انقلابی معلومات حاصل ہوں گی۔ اس سے ہم مندرجہ ذیل فوائد حاصل کر سکتے ہیں:

☆ جلد، بالوں اور ہڈیوں کے نظام میں خرابیوں کو ان اضافی غذائی اجزاء کے ذریعے دور کرنا جن کی کمی ان میں واقع ہو چکی ہے۔

☆ اپنے جسمانی وزن پر آسان کنٹرول حاصل کر لینا اور حسب ضرورت اس کو گھٹاتے بڑھاتے رہنا۔

☆ دل کے امراض، کینسر اور ذیابیطس جیسے تین بڑے امراض کے خطرات کو کم سے کم رکھنا۔

☆ اپنے انفرادی غذائی پلان پر اعتماد اور عمل کی طاقت پیدا کرنا کیونکہ اس کو صرف ایک فرد کے جینز ٹیسٹ کی روشنی میں مرتب کیا گیا ہوتا ہے۔ ویسے بھی انسان کی عادت ہے کہ اسے اجتماعی سے زیادہ ذاتی چیزوں سے رغبت ہوتی ہے۔

☆ کسی شخص کا غذائی وراثتی پلان اس کے اپنے جینوم (Genome) یا وراثتی نقشے کو سامنے رکھ کر وضع کیا گیا ہوتا اس لیے اس کے خلیوں کی نشوونما میں مداخلت کرنے والے عوامل کا بآسانی پتہ چل جاتا ہے۔ اگر ان عوامل کا پتہ چلائے بغیر غذائی پلان ترتیب دے دیے جائیں جیسا کہ آج کل ہو رہا ہے تو امکانات اس بات کے ہوتے ہیں کہ بہت ساری غذائی ہدایات یا غذائی اجزاء اپنی کارکردگی ظاہر کرنے سے قاصر رہ جائیں۔ مثلاً کون سا وٹامن کس خلیے کی مرمت میں رکاوٹ ہے؟ یا ہمارے نظام میں موجود مانع تکسیدی اجزاء کس حد تک کینسر پیدا کرنے والے فری ریڈیکلز کے خلاف طاقت رکھتے ہیں؟ یا کون سے جینز انسولین کی حساسیت میں مانع ہیں۔

انفرادی غذا کی اہمیت:

ہم سب جانتے ہیں کہ ہم جو کچھ کھاتے ہیں یا پیتے ہیں یا پھر روزمرہ کے معمولات وغیرہ کو ملا کر ہی ہم بنتے ہیں۔ جوں جوں ہماری غذا اور معمولات بدلتے ہیں توں توں ہم بدلتے چلے جاتے ہیں۔ اگر کہیں ہمیں پتہ چل جائے کہ ہمارے بنیادی ایس جینز کو میسر غذائی اجزاء (زیادہ تر وٹامنز اور معدنیات) میں معمولی ردوبدل سے ہمارا مجموعی صحت پر کنٹرول مضبوط ہو جائے تو ہم لازماً انہیں غذا کا حصہ بنالیں گے۔ مثال کے طور پر اگر ہمارا جسم وٹامن بی کے استحالے میں کمزور ہے جو کہ ہماری جلد کی مرمت کے اندر اہم ہے تو ہم لازماً ان اجزاء کو غذا کا حصہ بنالیں گے۔

طریقہ کار:

چونکہ یہ ایک نئی دریافت ہے اس لیے دنیا کی چند لیبارٹریز ہی ایسی صلاحیت رکھتی ہیں کہ ہمارے انفرادی جینوم کو تجزیہ کر سکے بہرحال سب سے پہلے ہمیں DNA کا سیمپل دے کر ٹیسٹ کروانا پڑے گا اور ساتھ ہی ایک تفصیلی سوال نامہ بھرنا پڑے گا جس میں روزمرہ کی عادات کا تذکرہ ہوتا ہے۔

بہرحال انٹرنیٹ کی سہولت کی وجہ سے دنیا بھر کے لوگ اس سے استفادہ کر سکتے ہیں۔

DNA ٹیسٹ کا سیمپل دینے کے لیے عموماً اپنی گال سے معمولی سا چھلکا اتار کر دیا جاتا ہے۔ یہ جگہ ایک آدھ دن میں بھر جاتی ہے۔ ٹیسٹ کے رزلٹ میں ایس جینز کا تفصیلی تذکرہ ہوتا ہے اس کی کمی بیشی کی بنیاد پر غذائی سپلیمنٹ کا ہدایت نامہ تیار کیا جاتا ہے جس میں تمام ایس جینز کی ضروریات اور چپقلش کو سامنے رکھ کر آپس میں مربوط کیا جاتا ہے۔ اس ہدایت نامے کو ہم غذائی وراثتی پلان کہتے ہیں جس میں ہماری اصل ضروریات کا ذکر ہوتا ہے عمومی باتیں نہیں دھرائی جاتی ہیں۔

سردست یہ کام ذرا سا مہنگا ہے لیکن امید واثق ہے کہ کمپیوٹر اور موبائل ٹیکنالوجی کے میدان میں انقلاب کی طرز پر یہ پلان نہ صرف ہمارے شہر میں بن سکے گا بلکہ ہماری جیب پر بوجھ نہیں پڑے گا۔ قارئین کرام یہ بات ذہن میں رکھیں کہ کبھی بھی خود سے اچانک اپنی غذا یا روزمرہ عادات میں یک دم بڑی تبدیلی نہ لائیں۔ ایسا کرنا خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

3.2 غذائی خطرات

3.2.1 غذائی اجزاء کی کمی

Haq\Picture Ghazai Elaj\Phaloan or sabsiyoan ki ghanday pani se aabyari (3.2.3).jpg not found.

جس طرح نظام کائنات ایک توازن پر ہے اسی طرح ہمارے جسمانی نظام کی صحت کا دارومدار بھی ایک توازن پر ہے۔ اس میں سب سے اہم توازن غذا کا ہے۔ قدرت نے جتنی غذاؤں پر ہمیں دسترس دی ہے۔ ان میں سے کوئی بھی ایک اُن تمام غذائی اجزاء پر مشتمل نہیں جس کی ایک صحت مند انسان کو ہمہ وقت ضرورت رہتی ہے۔ جیسا کہ قارئین کو معلوم ہے کہ کل غذائی اجزاء چھ عدد ہیں مثلاً پروٹین، نشاستے چکنائیاں، وٹامنز، معدنیات اور پانی۔ اب اہمیت کے پیشِ نظر فائبر یعنی ریشے کو بھی بعض محققین الگ جزو کا درجہ دے دیتے ہیں حالانکہ یہ نشاستوں کے گروہ میں ہے۔ اکثر و بیشتر غذائیں ان تمام اجزاء پر مشتمل تو ہو سکتی ہے لیکن ایک معیاری ضرورت کے مطابق کوئی ایک جزو کم یا زیادہ ہوتا ہے۔ پس ایسی غذا جس میں کوئی خاص جزو یا زیادہ اجزا کم ہوں یا زیادہ ہوں اور پھر اُس کا مسلسل استعمال کیا جائے تو پھر بعد ازاں یہ غذا ہمارے جسم میں اُس جزو سے متعلقہ بیماری کو جنم دے دیتی ہے۔

غذائیں کس طرح بیماریوں کو جنم دیتی ہیں

پودوں سے حاصل شدہ غذاؤں کا تعلق زمین اور مٹی سے ہے جس میں اکثر و بیشتر معدنیات کی کمی ہوتی ہے۔ بے شمار پھل اور سبزیوں میں لگ بھگ بارہ معدنیات موجود ہوتی ہیں جبکہ ہمیں ستر معدنیات کی ضرورت ہے۔ شاید آپ حیران ہوں کہ کوئی سو برس قبل مطلوبہ معدنیات، پھلوں اور سبزیوں میں پائی جاتی تھیں۔

معدنیات کا کردار ہمارے جسم میں بے حد اہم ہے۔ جسم میں مائعات کی بناوٹ، خون اور ہڈیوں کا بننا، اعصاب کا صحت مند رہنا نیز پٹھوں کا باقاعدہ کام کرنا وغیرہ سب کا تعلق جسم میں متعلقہ معدنیات کے مناسب مقدار میں ہونے سے ہے۔ ان کی معمولی سی کمی یا زیادتی جسم کو ان گنت مسائل سے دوچار کر سکتی ہے۔ اکثر اوقات نشاستوں، پروٹین اور چکنائیوں کا ذکر چلتا رہتا ہے مگر یہ حقیقت ہے کہ یہ سب بالکل بے کار ہو جائیں اگر معدنیات ضرورت سے زائد یا کم کام کرنا شروع کر دیں۔ کسی ایک معدن کی کمی ذہنی اور جسمانی عارضہ پیدا کر سکتی ہے۔

فضائی آلودگی کے سبب اس وقت کرہ ہوائی میں آکسیجن کا درجہ 21% سے گھٹ کر کم 2% ہو چکا ہے۔ اور روز افزوں یہ روبہ زوال ہے۔ ہمارا جسم قدرت نے اس طرح کا بنایا ہے کہ یہ اس سے کم آکسیجن پر پوری طرح صحت مند نہیں رہ سکتا نتیجتاً ہمارے جسم میں آکسیجن کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس سے نہ صرف استحالہ سست پڑ جاتا ہے بلکہ زہریلے مادے خلیے کے فعل اور شکل میں تبدیلی لا سکتے ہیں اور اسی کو کینسر کہتے ہیں۔ نوبل انعام یافتہ ڈاکٹر واربرگ کہتے ہیں کہ "فضائی آکسیجن کی کمی جسم کے خلیوں کو غیر آکسیجن سانس پر مجبور کر دیتی ہے جو کہ کینسر کی ابتدا ہے۔

معدنیات اور آکسیجن کے علاوہ اگلا اہم غذائی جزو پانی ہے جو کہ ہمارے جسم کے 50 سے 60 فیصد پر مشتمل ہے اور جس کے بغیر ہم چند دن سے زائد زندہ نہیں رہ سکتے۔

یہ کس حد تک صاف اور ہمیں صاف پانی روزانہ کتنا پینا چاہیے اس موضوع پر خاصہ کچھ لکھا جا چکا ہے۔ قارئین آگاہ ہیں کہ ہمارے جسم کے فعلیاتی نظام کی کج روی میں سے بیشتر کا تعلق جسم میں پانی کی کمی سے ہے۔

غذائی اجزا کی کمی سے لگنے والی بیماریاں

اس موضوع کی تفصیل بہت طویل ہے لہٰذا یہاں صرف چند ضروری غذائی اجزا کی کمی سے لگنے والی بیماریوں کا ذکر کیا جا رہا ہے۔

نمبر شمار	غذائی جزو	کمی سے پیدا شدہ مسائل	فائدہ مند غذائیں
1	وٹامن اے	☆ نئے خلیات کی عدم پیداوار ☆ جلد یا بالوں اور بافتوں کی بیماریاں ☆ کم روشنی میں نظر کا کام نہ کرنا۔	گہرے سبز اور پیلے رنگ کی سبزیاں اور پیلے رنگ کے پھل مثلاً پالک، شلجم، گاجر، قلفے کا ساگ، حلوہ کدو، خوبانی، علاوہ ازیں کلیجی، دودھ، مکھن، پنیر اور انڈہ۔
2	وٹامن ڈی	کیلشیم اور فاسفورس کا انجذاب رک جاتا ہے۔ بس ہڈیاں دانت کمزور ہو جاتے ہیں۔	دودھ، انڈہ، کلیجی، سامن مچھلی اور مارجرین یا سورج کی روشنی
3	وٹامن ای	☆ خون کے سرخ ذرات کی ٹوٹ پھوٹ ☆ وٹامن اے اور سی کی تباہی ☆ جنسی ہارمونز میں کمی	مارجرین، نباتاتی تیل مثلاً سویابین، مکئی، السی اور بنولے کا تیل، سبز پتوں والی سبزیاں نیز گندم کے دانے دلیہ۔
4	وٹامن کے	☆ خون جمانے والی پروٹین میں کمی۔ ☆ خون کے پلازما، گردوں اور ہڈی میں پائی جانے والی پروٹینز میں کمی۔	پالک، سلاد، سبز اور پھول گوبھی، چوکر، کلیجی، پھیپھڑے گردے وغیرہ۔ چند ایک پھل، تمام گوشت، انڈہ اور دودھ سے بنی اشیاء۔
5	وٹامن سی	☆ انفیکشن اور کینسر کے خطرات میں اضافہ ☆ خلیات کے باہم جوڑ میں کمزوری ☆ ☆ دانتوں، مسوڑھوں اور خون کی نالیوں کی کمزوری۔ ☆ لوہے کے انجذاب میں رکاوٹ	تازہ سبزیاں اور پھل خصوصاً سبز اور سرخ شملہ مرچ، پھول گوبھی، لیموں، بند گوبھی، انناس، سٹرابری، چکوترہ، مالٹا، کینو وغیرہ۔
6	وٹامن بی ون	☆ توانائی کے استحالہ میں رکاوٹ کے باعث عام کمزوری۔ ☆ اعصابی نظام کی کمزوری۔	دانے دار اجناس، سویابین، مٹر، کلیجی، گردے، خالص گوشت، بیج اور پھلیاں وغیرہ۔
7	وٹامن بی ٹو	☆ توانائی کے استحالہ میں رکاوٹ ☆ بافتوں کی پیداوار میں کمزوری ☆ ضعیف بصارت	دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء، مرغ گوشت، مچھلی، اجناس، سبز شلجم، مکھی، پالک۔
8	وٹامن بی (6)	☆ خلیوں کی بڑھوتری اور صحت میں کمزوری۔	مرغ گوشت، مچھلی، کلیجی، گردے، دانے دار اجناس، پھلیاں۔
9	وٹامن بی 12	☆ جسم میں پروٹین بننے میں رکاوٹ ☆ سرخ ذرات کی توڑ پھوڑ۔ ☆ اعصابی نظام کی کمزوری۔	کلیجی، گردے، دہی اور دودھ سے بنی اشیاء، مچھلی، گھونگھے، خشک دودھ، سمندری مچھلیاں۔
10	نایاسین	☆ توانائی کے استحالہ میں کمزوری ☆ بدہضمی ☆ اعصابی نظام میں کمزوری	مرغ گوشت، کلیجی، دودھ، چند سمندری مچھلیاں، سبز پتوں والی سبزیاں۔
11	فولیٹ	☆ بدہضمی ☆ سرخ ذرات کے بننے میں رکاوٹ	کلیجی، سبز پتوں والی سبزیاں، پھل کھجور، چیکو اور سیب وغیرہ۔

12	پینٹو تھینک ایسڈ	توانائی کے استحالہ میں کمزوری	انڈے کی زردی، کلیجی، گردے، خالص بڑا گوشت، ملائی اترا دودھ، شکر قندی، شیرہ
13	کیلشیم	☆ ہڈیوں اور دانتوں کی کمزوری ☆ خون کے جماؤ میں کمی ☆ اعصابی وعضلاتی جسم کی کمزوری بشمول جنسی کج روی ☆ بڑھاپے کے عمل میں تیزی	دودھ سے بنی اشیاء، بند گوبھی، شلجم کا ساگ، سمندری مچھلیاں، گھونگھے، امرود، سویابین، انڈے کے چھلکے۔
14	لوہا (فولاد)	☆ ہیموگلوبن کے بننے میں رکاوٹ ☆ انیمیا یعنی خون کی کمی	گوشت، انڈہ، گہرے سبز رنگ کی سبزیاں، دانے دار اجناس، کالے چنے، لوبیا، لوکاٹ، سیب، کلیجی، گردے اور جاپانی پھل۔
15	میگنیشیم	☆ ہڈیوں اور دانتوں کی کمزوری ☆ اعصابی نظام میں کمزوری ☆ توانائی کے استحالہ میں رکاوٹ	دودھ سے بنی اشیاء، گوشت، مچھلی، مرغ گوشت، سبز رنگ کی سبزیاں، پھلیاں، کیلا۔
16	زنک	☆ خلیات کے بننے میں رکاوٹ ☆ بافتوں کی بڑھوتری اور مرمت میں کمزوری ☆ یادداشت کی کمی ☆ بڑھاپے کا تیز عمل۔	گوشت، گائے کا دودھ، سمندری غذائیں، کلیجی، انڈہ اور دانے دار اجناس
17	کاپر	☆ ہیموگلوبن کے بننے میں رکاوٹ ☆ لوہے کے استحالہ کی کمزوری ☆ انیمیا یعنی خون کی کمی ☆ خون کی نالیوں کی کمزوری	سمندری غذائیں، پھلیاں اور سبز پتوں والی سبزیاں۔
18	مینگانیز	☆ انزائم یا خامروں کی بدشکلی اور بدعملی	دانے دار اجناس، پھل، سبزیاں اور کالی چائے۔

3.2.2 کیڑے مارادویات کے غذا پر اثرات

پیسٹی سائیڈز اور ہمارا ماحول:

جنوبی بھارت میں ایسا ایک واقعہ ہو چکا ہے کہ چند غریب لوگوں نے چاول کے کھیت سے جمع کیے ہوئے کیکڑے جونہی کھائے تو ان پر ایک تکلیف دہ اپاہج کر دینے والی بیماری کا حملہ ہو گیا۔ یہ حیاتیاتی اجتماع کی ایک افسوسناک مثال ہے۔ جیسا کہ پہلے ذکر کیا جا چکا ہے کہ اکثر ادویات ماحول کی گرمی کیساتھ ہی تحلیل ہو جاتی ہیں لیکن ڈی ڈی ٹی اور ڈائیلڈرن جیسی دوائیں بیس برس تک موثر رہنے کی صلاحیت رکھتی ہیں کچھ دوائیں مثلاً ایلڈیکارب اور میلاتھیان کو اگر تحلیل کر کے دوسری مصنوعات اصل کیمیکل سے زیادہ زہریلی بھی ہو سکتی ہیں شاید یہ مثال دلچسپ ہو کہ وسطی امریکہ میں 1970ء میں ڈی ڈی ٹی پر پابندی لگائی گئی مگر 1977ء میں بھی وہاں کے لوگوں میں امریکہ کے لوگوں سے خون میں 31 گناہ زیادہ ڈی ڈی ٹی موجود تھی۔ اسی طرح زیر زمین پینے کے پانی میں زہریلے اثرات کی موجودگی پر کی گئی ایک تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ امریکہ کی 24 ریاستوں میں زیر زمین پینے والے پانی کیڑے مار ادویات کا فصلوں کو نقصان زیادہ اور فائدہ کم ہوتا ہے اس میں 19 دواؤں کی آمیزش پائی گئی۔ اور سب سے اہم بات کیڑے ماردواؤں کا سپرے صرف علاقے کا مسئلہ نہیں رہتا جہاں وہ دوائیں استعمال کی گئیں ہوں بلکہ دواؤں کے ذرات ہوا، بارش، برف یا سطح زمین پر بہنے والے پانی کے ذریعے اردگرد کے ہزاروں میلوں تک پھیلنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ثبوت کے طور پر انٹارکٹکا کی سیل مچھلی کے جسم سے ڈی ڈی ٹی برآمد ہوئی ہے جو کہ وہاں سے ہزاروں میل دور استعمال کی جاتی ہے۔

پیسٹی سائیڈ اور زراعت:

کیڑوں، بیماریوں اور جڑی بوٹیوں پر قابو پانے کیلئے کسانوں نے ہمیشہ بہتر طریقے استعمال کرنے کی کوشش کی ہے۔ جس کے نتیجے میں کیڑے مار ادویات مقبول ہوتی چلی گئیں۔ ان دواؤں کے بنانے والی کمپنیوں کے علاوہ حکومتوں نے بھی ان ادویات کا بے حد پروپیگنڈا کیا لیکن آج امریکہ، یورپ اور غریب ممالک کے بے شمار کسانوں میں ان دواؤں کا جادو ٹوٹ رہا ہے اب کسان حضرات فصلوں کی کاشت میں کیڑے ماردوائیں یا تو بہت کم یا سرے سے استعمال ہی نہیں کرتے چونکہ وہ اس کے بغیر منافع اور زیادہ پیداوار حاصل کر رہے ہیں۔ اس لئے یہ ثابت ہوا کہ کیڑے مار ادویات کیڑوں پر قابو پانے کا بہترین طریقہ نہیں ہیں۔

اول: کیڑے مار ادویات کے زیادہ استعمال کا ایک نتیجہ یہ بھی نکلتا ہے کہ آگے چل کر فصلوں کو نقصان زیادہ اور فائدہ کم ہونے لگتا ہے۔ دوم: چونکہ وقت کیساتھ ساتھ پیسٹی سائیڈز کی موثریت ختم ہوتی جاتی ہے لہٰذا ان کی مقدار یا شدت کو بڑھانا ضروری ہو جاتا ہے اس بات کو پیسٹی سائیڈز گھن چکر کے نام سے تعبیر کیا جا سکتا ہے۔ شروع میں چونکہ کیمیائی دواؤں کے ذریعے کیڑوں پر قابو پانا سستا اور موثر نظر آتا ہے لیکن آگے چل کر یہ امر مشکل بن جاتا ہے۔ خاص طور پر وہ کیڑے جو پہلے کبھی مسئلہ تصور نہیں کئے جاتے تھے کیوں کہ ان کے قدرتی دشمن ان کی تعداد کو بہت کم سطح پر رکھتے تھے اب خود پیسٹ بن کر ابھر سکتے ہیں۔ ہمیں پیسٹی سائیڈز کا استعمال فوراً بند کر دینا چاہیئے۔

متبادلات:

Ghazai Elaj\Mamnoa Ghezain [3.3].jpg not found.

فصلوں کے کیڑے پہلے سے کہیں زیادہ تیزی کے ساتھ نئے کیمیکلز کے خلاف قوت مدافعت پیدا کر رہے ہیں لہذا اس کے سوا اب کوئی چارہ نہیں رہا کہ ہم کیمیاوی پیسٹی سائیڈز کا استعمال بند کردیں ہمیں 1944ء تک کیڑوں کی صرف 44 قسموں کے بارے میں علم تھا جو 1984ء تک 447 قسموں تک پہنچ چکا ہے۔اب 100 پودوں اور 48 خودرو گھاس کی قسموں نے ان پیسٹی سائیڈز کے خلاف مدافعت پیدا کرلی ہے اس صورتحال کا ایک ہی حل اب زیر استعمال ہے اور وہ ہے ان پیسٹی سائیڈز کے متبادلات بھی پیسٹی سائیڈز کی طرح ہی موثر ہوتے ہیں۔صرف ضرورت اس امر کی ہے کہ آج کے کسان کے ان تجربات کو عام کیا جائے آہستہ آہستہ اس زہر سے چھٹکارا پایا جا سکے۔

☆☆☆

2.2.3 پھلوں اور سبزیوں کی گندے پانی سے آبیاری

عام تصور شاید یہی ہے کہ جس طرح فصلوں کی نہروں وغیرہ سے آبپاشی کی جاتی ہے ویسے ہی سبزیوں اور پھلوں کی بھی کی جاتی ہوگی۔ جب کہ حقیقت حال یکسر متضاد ہے۔ تہذیب یافتہ شہروں کے استعمال کے بعد باقی بچ جانیوالا گندا یا فاضل پانی گندے نالوں کا سفر طے کرتا ہوا اکثر اوقات تو دریاؤں میں جا گرتا ہے۔ جہاں سے وہ نہری نظام میں داخل ہو کر آبپاشی کا ذریعہ بنتا ہے لیکن اب بڑے شہروں مثلاً کراچی، لاہور اور راولپنڈی وغیرہ کا گندا فاضل پانی شہروں کے اردگرد اگائی گئی سبزیوں اور باغات کو بغیر کسی صفائی کے آبپاشی کیلئے بھجوا دیا جاتا ہے۔

ان ادویات کی ہولناکی میں اس گندے پانی میں پائے جانے والے جراثیموں و دیگر کیمیائی مادوں کی بھرمار کا بھی اضافہ کر لیا جائے تو عوام کی عمومی صحت کی صورتحال خاصی گھمبیر نظر آتی ہے۔ آیئے پہلے یہ جائزہ لیں کہ اس گندے پانی کی نکاسی کہاں کہاں سے ہوتی ہے:

گھریلو سطح پر نکاسی:

گھروں سے نکلنے والا گندا پانی عموماً بھورے رنگ کا، بدبودار اور پتلا سا ہوتا ہے جس میں بمشکل ایک فیصد ٹھوس گندگی ہوتی ہے یہ گندا پانی چار عناصر پر مشتمل ہوتا ہے جن کو صفائی کے دوران نکال باہر کرنا ضروری ہے۔ TTS (Total suspended solids)، BOD (Biochemical oxygen demand)، نائٹروجن اور فاسفورس اور بیماری پیدا کرنے والے بیکٹریا۔ ان عناصر کی بالترتیب مقدار 40، 200، 200 اور 10 ملی گرام فی لٹر ہے۔ بیماری پیدا کرنے والے بیکٹیریا کا تعلق زیادہ تر کولی فارم (Coliform) گروپ سے ہے۔

شہری علاقوں سے بہاؤ:

طوفان، سیلاب وغیرہ کی نکاسی والا پانی گٹروں وغیرہ سے ہوتا ہوا گندے نالوں کا حصہ بن جاتا ہے جس کو CSO یا Cimbined seaver overflow کہتے ہیں۔ اس کے بنیادی عناصر بھی وہی چار ہیں مگر ذرا زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ یعنی اس میں TSS یعنی تیرنے والے ٹھوس اجزاء اور دیگر کیمیائی مادے گھریلو سطح کی نکاسی آب کی نسبت زیادہ ہوتے ہیں اس طرح اس میں جست، کاپر اور سیسہ بھی زیادہ ہوتا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ شہری علاقوں میں گاڑیوں اور سیوریج کے پائپ وغیرہ کے گلنے سڑنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ سیسہ، پٹرول اور تیل کے ملنے سے اس پانی کا حصہ بن جاتا ہے۔

صنعتی فضلہ:

صنعتی فضلے میں زیادہ تر اس طرح کے کیمیائی مرکبات پانی میں در آتے ہیں جو کہ قدرتی طور پر موجود نہیں ہوتے۔ یہ مرکبات زیادہ تر بے رنگ، کیچڑ جیسے بھاری ہوتے ہیں اور صنعت کی قسم کے حساب سے تیزابی یا غیر تیزابی ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر درختوں کا گودا پراسس کرنے والی صنعت میں BOD یا بائیوکیمیکل آکسیجن کی مانگ زیادہ ہوتی ہے۔ نیز اس میں سے بودار گیسیں زیادہ مقدار میں فضا کا حصہ بن جاتی ہیں۔ گھروں سے نکلنے والا گندا پانی عموماً بدبودار اور بھورے رنگ کا ہوتا ہے۔ جانوروں کا فضلہ بھی پانی کے بہاؤ کے ساتھ ماحول کا حصہ بن جاتا ہے۔

پٹرولیم کی صنعت کے فضلے میں بھی BOD زیادہ خارج ہونے کا احتمال رہتا ہے کیونکہ تیل صاف کرنے کے مختلف مراحل میں ایسے کیمیائی مادے ضرور خارج ہوتے ہیں جو کہ بعد ازاں نہ صرف پانی کے ذائقے اور بو کو بدل دیتے ہیں بلکہ زہریلا پن پیدا کرنے کا باعث بن سکتے ہیں۔غذا کو پراسس کرنے والی صنعت میں عام گھریلو سطح کی نکاسی آب سے دس گنا زائد BOD ہوتا ہے۔

کوئلے کی صنعت کا فضلہ گندھک کا تیزاب ہے جو پانی میں حل ہو کر زیادہ خطرناک ثابت ہوتا ہے۔علاوہ ازیں دیگر صنعتوں کے مضر صحت فضلہ جات بھی محل نظر ہیں جو کہ ٹھوس شکل میں براہ راست ہمارے ماحول میں داخل ہو جاتے ہیں یا پھر سیدھا پانی یا ہوا میں داخل ہونے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ان میں وہ زہر بھی شامل ہیں جو فصلوں پر سپرے کرنے سے یا حادثاتی طور پر پانی میں بہہ جاتے ہیں۔

زرعی فضلہ جات:

اوپر ذکر کئے گئے تمام فضلہ جات میں سے زرعی فضلے زیادہ قسموں کے ہوتے ہیں کیونکہ فصلوں پر سپرے اور کھاد کا استعمال بڑے وسیع پیمانے پر ہوتا ہے اسی طرز پر جانوروں کا فضلہ وغیرہ بھی پانی کے بہاؤ کے ساتھ ماحول کا حصہ بن جاتا ہے ترقی یافتہ ممالک میں تو اس زرعی فضلے کو صاف کرنے کے کئی طریقے رائج ہیں جس میں فصلوں کی کاشت اور کٹائی کے بہتر طریقے، جانوروں کے فضلے اور سپرے آبپاشی کا نظام شامل ہیں۔

ان طریقوں کی بدولت پانی کے بہاؤ میں تیرنے والے اجسام (TSS) کم سے کم ہو جاتے ہیں لیکن کوئلے کی صنعت کا فضلہ گندھک کا تیزاب ہے جو زیادہ خطرناک ہوتا ہے وطن عزیز ابھی ترقی کی اس منزل تک نہیں پہنچا لہذا زرعی فضلہ جات نہ صرف آبی حیات کیلئے خطرہ بنے ہوتے ہیں بلکہ نہروں وغیرہ کے پانی کو پینے کے قابل بنانے کیلئے صفائی کے مختلف مراحل میں بھی رکاوٹ کا باعث بن رہے ہیں۔

پینے کا پانی:

میونسپل کارپوریشن مندرجہ بالا متعفن، ناپاک اور زہریلے پانی کو پینے کے قابل بنانے کیلئے تین مراحل میں سے گزارتی ہیں جس سے پچاس تا ساٹھ فیصد تیرنے والے اجسام یعنی TSS اور تینتیس یا پینتیس فیصد BOD یعنی آکسیجن کی مانگ والے بائیو کیمیکلز دور کئے جا سکتے ہیں۔

باقی مقدار پینے کے پانی میں ہی موجود رہتی ہے کارپوریشن کے صفائی کے عمل سے اس گندے پانی میں سے دھاتی عناصر (مثلاً سلفر، نائٹروجن، سیسہ، پارہ، جست وغیرہ) عالمی اصول کے مطابق جدا نہیں کئے جا سکتے اور نہ ہی مضر صحت جراثیم مکمل طور پر ہلاک کئے جا سکتے ہیں ماسوائے گھروں کے اندر فلٹر لگا لینے سے یا پھر مقررہ طریقوں سے کالونی کی ٹینکیوں اور گھریلو ٹینکیوں کی صفائی کر لینے سے۔یہ ایک الگ اور اہم موضوع ہے جس پر انشاءاللہ پھر کسی وقت قلم اٹھایا جائے گا ذکر کا مقصد یہ ہے کہ ہمیں اپنے روزمرہ کے پینے کے پانی پر بھرپور توجہ کی ضرورت ہے کیونکہ اس وقت پاکستان میں 65 فیصد بیماریاں اسی پانی سے پھیل رہی ہیں۔

گندے پانی سے آبپاشی کے نقصانات

20 فیصد خط غربت سے اوپر، 20 فیصد متوسط طبقہ، 10 فیصد خوشحال متوسط طبقہ (Upper middle class) ہے جبکہ صرف 10 فیصد لوگ امراء میں شامل ہیں یہ ناہموار معاشی ترقی کا کیا دھرا ہے اور آزادی کے وقت سے اب تک کے پلانرز کی ناکامی یا پھر مجبوری کا منہ بولتا ثبوت ہے۔ چونکہ موضوع اس وقت سیاسی اور معاشی تجزیہ کرنا نہیں ہے اس لئے عرض کریں گے کہ اوپر دی گئی معاشی تقسیم ہمیں ایک بنیاد فراہم کرتی ہے کہ جس پر ہم عوام کی صحت کے معیار کو بھی اسی انداز میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

Haq\Picture Ghazai Elaj\Ghazai Tahafuz (3.4).jpg not found.

اگر یہ کہا جائے کہ ہماری کل آبادی کا کل پندرہ بیس فیصد طبقہ ہی شاید صحت مند ہے تو شاید اتنا غلط نہ ہوگا۔ یہ دراصل وہ لوگ ہیں جو زیادہ تر اوپر کے بیس فیصد طبقے کا حصہ ہیں کیونکہ ان کی پہنچ نہ صرف علم و آگہی تک ہے بلکہ اعلیٰ ترین علاج معالجہ بھی ان کی دسترس میں ہے۔ دیگر بیس فیصد آبادی حالات کے رحم و کرم پر جی رہی ہے۔ ان میں سے جو لوگ مکمل صحت مند ہیں۔ ان پر اللہ کا خاص احسان ہے وگرنہ ان کو دستیاب ذرائع معاش بھی بہر حال ان کو صحت مند نہیں رکھ سکتے۔ ہم 80% آبادی کے علم و آگہی کی خاطر ان کے صحت کے مسائل کا ذکر کریں گے اور وہ بھی اس وقت صرف ان سبزیوں اور پھلوں کا جو ان کے باورچی خانوں تک گندے پانی کی آبیاری کے بعد پہنچ رہی ہیں۔

محدود ذرائع دولت کی بناء پر پاکستان کے سترہ بڑے شہروں میں سپلائی ہونے والی سبزیوں کی اوپر ذکر کئے گئے گندے پانی سے آبیاری ہو رہی ہے۔ سمجھدار اور تعلیم یافتہ عوام بھی یہ سوچ کر اس موضوع سے منہ پھیر لیتے ہیں کہ یہ گندہ پانی دراصل کھاد کا کام بھی کرتا ہے اور کھاد تو گندی ہی ہوتی ہے۔ ہوسکتا ہے یہ بات سبزیوں اور پھلوں کی مقدار اور معیار کیلئے درست ہو مگر صحت کے مروجہ اصولوں کے قطعاً خلاف ہے۔ کیوں؟

سبزیوں کو مکمل طور پر تیار ہونے تک متعدد بار پانی دینے کی ضرورت پیش آتی ہے جس میں وہ وقت بھی شامل ہے جس میں وہ تقریباً تیار حالت میں کھیت سے چن لینے کا انتظار کر رہی ہوتی ہے۔ خصوصی طور پر سبزیاں زمین کی سطح پر یا نیچے سے چنی جاتی ہیں وہ گندے پانی سے ہر طور آلودہ ہو جاتی ہیں۔ ہمارے گھروں تک پہنچنے سے قبل کوئی بھی ایسا صفائی کا طریقہ مروج نہیں ہے کہ انہیں با قاعدہ کہیں دھویا جائے۔ ان پر لگی گندگی کو مکمل صاف کیا جائے، جراثیم مارے جائیں یا پاکیزگی کے دائرے میں لایا جائے غذائی نقطہ نگاہ سے ہر غذا کا صاف ستھرا اور پاکیزہ ہونا بے حد ضروری ہے۔ یہ سب کام ہمارے کسان، ٹھیکیدار اور دوکاندار گھریلو عورتوں کے سپرد کر دیتے ہیں اب گھروں میں کھانا تیار کرنے والی خواتین اور ہوٹلوں میں مرد حضرات پر منحصر ہے کہ کیا وہ ان حقائق سے آگاہ ہیں جو کہ مندرجہ ذیل ہیں:۔

جراثیموں کی آماجگاہ:

سبزیوں اور بعض پھلوں کی جلد پر لگے بے شمار جراثیم میں سے بہت سارے تو ایسے ہیں کہ سبزیوں کے چھلکے اترتے ہی یا گرم کرتے ہی مر جاتے ہیں لیکن ان میں سے بعض ایسے بھی ہیں جو یا تو ہاتھ وغیرہ کے لگنے سے اہل خانہ عوام تک منتقل ہو جاتے ہی اور بیماری کی وجہ بن جاتے ہیں مثلاً بعض بیکٹیریا اور امیبا ان سے جو بیماریاں عوام میں پھیل سکتی ہیں ان میں پیٹ کے امراض مثلاً مروڑ اور پیچش کے علاوہ ٹی بی، ٹائیفائیڈ اور ہیپا ٹائٹس وغیرہ شامل ہیں۔

مضر صحت دھاتیں اور کیمیکلز:

گندے پانی کے عدم پراسس کے باعث سیسہ، تانبا، جست، فاسفورس، پارہ اور نائٹروجن کے علاوہ مختلف قسم کے تیزاب بھی ہمارے ہاضمے کے نظام میں داخل ہو سکتے ہیں بلکہ ہو جاتے ہیں ان سے الرجی، تیز ابیت، فوڈ پوائزننگ اور دیگر ایسے امراض جنم لے لیتے ہیں جو ہو سکتا ہے کچھ مدت بعد ظاہر ہوں اور قابل علاج نہ رہیں۔

حل:

غذائی نقطہ نگاہ سے ہر غذا کا نہ صرف صاف ہونا ضروری ہے بلکہ پاک ہونا بھی شرط ہے۔ اور پاک ہونے کیلئے لازم ہے کہ چیز پہلے سے صاف ستھری ہو۔ محض کلمہ وغیرہ پڑھ لینے سے کوئی سبزی پاکیزگی کے زمرے میں داخل نہیں ہوگی جب تک کہ اس کو دیگر آلائشوں سے صاف نہ کر لیا جائے۔

ریاستی سطح پر ان مسائل کا حل غربت کے باعث ابھی پیش نہیں کیا جا رہا۔ ہاں انفرادی سطح پر کچھ علاج ممکن ہے۔ ہر سبزی اور نرم چھلکے والے پھلوں کو اگر بہتے پانی میں اچھی طرح دھو لیا جائے اور بعد میں صابن سے ہاتھ صاف کر لئے جائیں تو اسی فیصد جراثیموں اور مضر صحت دھاتوں سے پیچھا چھڑایا جا سکتا ہے دیگر بیس فیصد کا خاتمہ یا پراسیس پکنے کے عمل کے ذریعہ ہو جائے گا۔ اگر خواتین تردد کر سکیں تو سب سے بہتر تو یہ ہے کہ نیم گرم پانی سے ان سبزیوں اور پھلوں کے علاوہ اپنے ہاتھوں کو بھی بار بار دھو لیا جائے۔

یا د رہے کہ دھونے کا عمل اگر بیس منٹ جاری رہے تو ایسی سبزی یا پھل حفظان صحت کے اصولوں پر پورا اتر سکتا ہے۔ گھروں میں خواتین عموماً پیاز، آلو، لہسن، ادرک، پودینہ، سلاد، ٹماٹر وغیرہ کئی دنوں کیلئے ذخیرہ رکھتی ہیں اور جب کبھی بھی انہیں چھوتی ہیں تو اس کے بعد ہاتھ نہیں دھوتیں۔

بہتر تو یہ ہے کہ جن سبزیوں پھلوں کو نیم گرم پانی سے دھویا جا سکتا ہو انہیں الگ کر لیا جائے اور پیاز، لہسن، ادرک جیسی سبزیوں کو الگ رکھا جائے اور اس سے بھی بہتر یہ ہے کہ باورچی خانے میں کام کے دوران خواتین بار بار صابن سے ہاتھ دھوئیں نیز سبزیوں کو کاٹنے کے بعد نہ صرف اپنے ہاتھ دھوئیں بلکہ کٹی ہوئی سبزی بھی دھو کر پکائیں۔

☆☆☆

3.3 ممنوعہ غذائیں

انسان جو بھی غذا لے اس کا ہاضمے کے عمل سے گزرتے ہوئے لامحالہ جگر سے سابقہ پڑے گا۔ اگر جگر سوزش کے سبب اپنے افعال سرانجام نہ دے رہا ہو تو یقینی طور پر وہ ہاضمے کے نظام کی ٹھیک طرح سے دیکھ بھال نہ کر سکے گا۔ ایسی صورت میں ہمیں مریضوں کے لیے ایسی غذائیں منتخب کرنا چاہئیں جو صرف جگر پر منفی بوجھ کا باعث نہ بنیں بلکہ اس کے خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ کو روک کر جگر کو سابقہ نارمل حالت میں لے جانے کی صلاحیت رکھتی ہوں۔

چونکہ معاون غذاؤں کا تذکرہ پہلے ہو چکا ہے اس لیے زیر نظر مضمون میں چند ایسی غذاؤں اور دواؤں کا ذکر کیا جائے گا جن کی مکمل طور پر ممانعت ہے۔ ان میں آلودہ پانی، فولاد، شراب نوشی، بسیار خوری اور چند ایلو پیتھک ادویات کا ذکر ہے۔ واضح رہے کہ پانی حرارے یا دیگر غذائیت نہ رکھنے کے باوجود غذا میں شمار ہوتا ہے جبکہ شراب سے اچھے خاصے حرارے حاصل ہونے کے باوجود اس کا شمار غذا میں نہیں۔ پانی جسم میں جا کر حیات بخش عوامل سرانجام دینے کا باعث بنتا ہے جبکہ شراب غیر فطری کیمیائی و زہریلے اثرات مرتب کرتی ہے۔ پانی کے بغیر حیات ناممکن ہے لیکن شراب کی چنداں ضرورت نہیں ہے اور نہ ہی یہ کسی بھی طور پر انسانی میٹابولزم کی دوست ہے اب آیئے ایک نظر ان غذاؤں اور دواؤں پر ڈال لی جائے۔

(1) آلودہ پانی

پانی بھی غذا ہے۔ مگر بدقسمتی سے ہمارے ملک میں 85% لوگوں کو صاف پانی میسر نہیں ہے۔ 65% بیماریاں گندے پانی سے پھیلتی ہیں۔ پانی کی آلودگی کے دو ذرائع ہیں:۔

اول: وہ آبی ذخیرے جہاں سے آبادی کو پینے کا پانی سپلائی کیا جاتا ہے۔ وہاں پانی کو صاف رکھنے کا انتہائی ناقص بندوبست ہوتا ہے۔ اس پانی میں کیڑے و دیگر جراثیم پرورش پاتے رہتے ہیں۔ نیز ایسے ذخائر کھلے ہونے کی وجہ سے گردوغبار کی زد میں رہتے ہیں۔ نیز ان میں درختوں کے گلے سڑے پتے اور کائی وغیرہ کی ملاوٹ ہوتی رہتی ہے۔

دوم: شہری آبادی کو پانی سپلائی کرنے والے پائپ آہستہ آہستہ زنگ کے باعث گلتے سڑتے رہتے ہیں جن کو خاص معیاد کے بعد بدلنے کا کماحقہ بندوبست موجود نہیں۔ یہ زنگ آلود پائپ پاس سے گزرنے والے سیوریج کے ٹوٹے پائپ سے اتصال کر کے فضلہ جات و دیگر گندگی قبول کرتے رہتے ہیں۔ خصوصی طور پر گھروں میں موٹر سے پانی کھینچنے سے مذکورہ گندگی زیادہ مقدار میں پینے کے پانی میں شامل ہو جاتی ہے۔

یہ دونوں طرح کی آلودگی سوزش جگر کے مریض خصوصاً ہیپاٹائٹس اے اور بی کی تعداد میں تیزی سے اضافہ کرتی ہے۔ آلودہ پانی کو صاف شفاف انداز میں پینے کے لیے حکومتی صفائی سے ہٹ کر گھریلو سطح پر بندوبست بھی انتہائی لازم ہے اور اس کا واحد طریقہ ڈبل فلٹر کر کے ابالنا ہے یا ایسے فلٹروں کا استعمال ہے جن میں ڈبل فلٹریشن کے بعد انفرا ریڈ شعاعوں سے جراثیموں کو ہلاک کرنے کی چیمبر موجود ہوتی ہے۔ واضح رہے کہ اکثریت کا خیال ہے کہ ابلا پانی محفوظ ہے۔ فلٹر یا نتھارے بغیر ابالنے سے جراثیم تو ہلاک ہو جاتے ہیں لیکن عین ممکن ہے کہ اس پانی میں موجود ایسے نمکیات متحرک ہو جائیں جو ہماری صحت خصوصاً بچوں کے لیے انتہائی خطرناک ہوں۔ اچھے فلٹر کو کہ

مہنگے ہیں لیکن صحت خریدنے کے لیے اس کی قیمت تو بہر حال چکانی ہوگی۔

(2) فولاد کی زیادتی:

ابھی تک ہم نے سوزش جگر کی تمام اقسام کا اجتماعی ذکر کیا ہے اور وائرس سی کو خصوصی طور پر موضوع نہیں بنایا کہ جس کے بگڑنے کی صورت میں جگر کا کینسر (Liver Cirrhosis) ہونے کے

Haq\Picture Ghazai Elaj\Ghazai Adai (3.5).jpg not found.

امکانات قوی ہو جاتے ہیں۔ ایسے مریضوں کے جگر اور از اں بعد خون کے سیرم میں فولاد کی مقدار خاصی بڑھ جاتی ہے جس کو کم کرنا از حد ضروری ہوتا ہے۔ پس اگر فولاد والی غذائیں مریض غلطی سے استعمال کرتا رہے تو لامحالہ جگر اس فالتو فولاد کو جذب کرنے کی کوشش میں نہ صرف مزید نڈھال ہو جائے گا بلکہ سیرم میں بھی فولاد کا درجہ خاصہ بلند ہو جائے گا۔ ایسی صورتحال مریض کے لیے انتہائی مہلک ہے۔ پس جگر کے کینسر والے مریض کی غذا میں ہر قسم کا گوشت، پالک، ماش کی دال، ٹماٹر اور سیب وغیرہ بالکل نکال دیئے جائیں۔

(3) شراب نوشی

شراب کو کہ ہمارے معاشرے میں ممنوع ہے لیکن شکر خورے اس کو کہیں نہ کہیں سے ڈھونڈ لیتے ہیں۔ تبھی اس کا ذکر کرنا مناسب خیال کیا گیا ہے۔ عام صحت مندی کی حالت میں بھی شراب نوشی جگر پر بے حد مضر اثرات مرتب کرتی ہے۔ سوزش جگر میں تو یہ زہر ہلاہل ہے۔ مغرب میں چونکہ شراب پینا اتنا برا نہیں سمجھا جاتا لیکن اس کے باوجود راقم نے وہاں کے غذائی محققین کو یہ مانتے دیکھا کہ شراب کا ایک قطرہ بھی جسم میں جا کر جگر کو متاثر کیے بغیر نہیں رہتا۔ ان حالات کی روشنی میں یہ بات کلیدی اہمیت کی حامل ہے کہ سوزش جگر میں شراب نوشی کم یا زیادہ قطعاً ممنوع ہے۔

(4) بسیار خوری

موٹاپا جوام الامراض ہے سوزش جگر کے لیے بھی بے حد خطرناک ہے۔ موٹا انسان زیادہ چرنے کا شوقین ہوتا ہے۔ جس کے نتیجہ میں فالتو چربی جسم کے دیگر حصوں کے علاوہ جگر میں بھی جمع ہوتی رہتی ہے۔ ایسی صورتحال میں جگر زیادہ فعال نہیں رہتا اور اس پر بوجھ بڑھتا چلا جاتا ہے۔ اگر سوزش جگر ہو جائے تو موٹاپے کے شکار لوگوں کو فوراً اپنا وزن اعتدال پر لے آنا چاہیے۔ یہی کام زائد الوزن لوگوں کو بھی کرنا چاہیے۔

واضح رہے کہ مناسب وزن (جو قد، عمر اور جنس کے حساب سے ناپا جاتا ہے) سے اگر %20 وزن زائد ہو تو ایسا شخص زائد الوزن کہلاتا ہے اور اس سے زیادہ والا موٹا کہلاتا ہے۔ اس حساب کو ایک اور انداز سے بھی کر سکتے ہیں۔ قد کو میٹر میں لے کر اس کے مربع کو اس شخص کے کل کلوگرام وزن پر تقسیم کر دیا جائے۔ اگر انڈیکس عورتوں میں 22 اور مردوں میں 25 سے زائد ہو تو ایسے لوگ موٹاپے والے کہلائیں گے۔ مثلاً اگر ایک مرد کا وزن 80 کلوگرام اور قد 1.70 میٹر ہو تو اس کا انڈیکس 28 ہوگا۔

(5) دواؤں کے منفی اثرات

سوزش جگر کے مریضوں کو خصوصی طور پر نیند آور ادویات اور بلڈ پریشر کم کرنے والی ادویات سے بچنا چاہیے۔ نیز گولیوں کی شکل میں وٹامن اے اور ڈی نہ لیے جائیں۔ اسی طرح دیگر ادویات سے بچنا چاہیے ان میں ٹیٹرا سائیکلین، کونین، اسپرین اور پیرا سیٹامول شامل ہیں۔

☆☆☆

3.4 غذائی تحفظ

Haq\Picture Ghazai Elaj\Roza (3.5.2).jpg not found.

غذائی عدم تحفظ غلامی کو جنم دے رہا ہے

(بسیار خور بے فکرے صحت اور عقل کے
دشمن ہیں)

تعارف

پیٹ بھر کر کھانا انسان کو بیماری کی طرف دھکیل دیتا ہے۔
اور یہ پھر انسان پر ہی منحصر ہے کہ کتنی جلد وہ موت کا لقمہ بن جائے۔
یا کتنی دیر وہ خود کو بیماری اور موت سے پرے رکھے۔ مثلاً اہل علم
کہتے ہیں کہ انسان اپنے دانتوں سے اپنی قبر کھودتا ہے۔ دوسرا محاورہ یہ ہے کہ انسان کا پیٹ تو صرف قبر کی مٹی ہی بھر سکتی ہے۔ یا پھر یہ بھی کہا جاتا ہے کہ انسان کا رزق مقرر ہے۔ بس اگر وہ زیادہ کھائے گا تو جلد اپنے انجام کو پہنچ جائے گا وغیرہ وغیرہ۔ ہمارا موضوع انسان کو موت سے ڈرا کر خواجہ محمد اسلام کی کتاب "موت کا منظر" سنانا نہیں ہے بلکہ ایک لمحہ فکریہ ان لوگوں کو فراہم کرنا ہے جو متمول طبقے سے تعلق رکھتے ہیں اور چوبیس گھنٹوں میں اتنی خوراک یا اتنی قیمت کی غذا شکم کے جہنم میں جھونک دیتے ہیں کہ جس سے برونائی اور چاڈ تو ایک طرف ہمارے اپنے ملک عزیز کی چالیس فی صد آبادی مہینہ بھر کے لیے جسم و جان کا رشتہ برقرار رکھ سکتی ہے۔

معروضی حالات

برطانیہ سے تعلق رکھنے والی عالمی تنظیم آکسفیم نے حال ہی میں دنیا بھر کی بھوک اور غذا کی فراہمی کے متعلق ایک رپورٹ شائع کی ہے جس میں دنیا کے 122 ممالک کا احاطہ 2013ء کے آخر میں معروضی حالات کی بنا پر کیا ہے۔ سب سے پہلے تو پاکستان کا ذکر کریں تو دل جل اُٹھتا ہے کہ اس ایٹمی قوت کا شمار بھوک اور غذا کی فراہمی میں 99 نمبر پر ہے۔ گو کہ کچھ یہی صورتحال بھارت کی بھی ہے۔ لیکن دشمن کے مرنے کی خوشی میں اپنا گلا چونکہ گھونٹا نہیں جا سکتا اس لیے شاید بے فکرے پاکستانیوں کی آنکھیں کھولنے میں ہماری کاوش کامیاب ہو جائے۔

ہم پاکستان میں غذا کی فراہمی کے بارے میں چند حقائق قارئین کی نذر کرنا چاہ رہے ہیں کہ مذکورہ سروے میں جن چار عوامل پر نتائج مرتب کئے گئے ہیں وہ کچھ یوں ہیں: معاشرے میں کم وزن بچوں کی شرح، غذائی فراہمی، صاف پانی تک رسائی نیز منفی مسائل صحت یعنی موٹاپا اور ذیابیطس۔

اول درجہ کے بیس ممالک جن میں یہ عوامل بہترین درجہ پر ہیں ان میں امریکہ، برطانیہ، آسٹریلیا اور جاپان وغیرہ شامل ہیں جبکہ نچلے درجہ کے بیس ممالک جہاں یہ اعشاریئے بدترین درجہ پر ہیں ان میں پاکستان، بھارت، بنگلہ دیش وغیرہ کے ساتھ سوڈان، چاڈ، یمن اور ایتھوپیا کا بھی شمار ہے۔ دنیا میں روزانہ ساڑھے آٹھ کروڑ لوگ بھوکے سوتے ہیں۔ حالانکہ ان میں سے بیشتر کے لیے خوراک موجود ہوتی ہے لیکن یہ وہ عامل ہے کہ جس کا تعلق غذا کی پیداوار اور پھر غذا کا بھوکے کے منہ تک پہنچنے سے ہے۔ اس کے علاوہ دنیا میں بڑھتی

ہوئی بھوک کا براہ راست تعلق آبادی کے بے تحاشہ بڑھنے کے علاوہ زرعی میدانوں میں غذا کی نامناسب پیداوار سے ہے نیز موسمی حالات میں تبدیلی، فارم سے مارکیٹ تک سڑکوں کی تعمیر، چھوٹے پیانے کی زراعت پر عدم توجہ، فصلوں اور جانوروں کا عدم تحفظ، مختلف ممالک کے درمیان درآمد برآمد پر پابندی وغیرہ سے ہے۔ خصوصی طور پر دورِ جدید میں امیر ممالک میں فصلوں سے غذا کی بجائے ایندھن بنانے کے رواج نے غریب اور ترقی پذیر ممالک پر کاری ضرب لگائی ہے جہاں مفاد پرست اور عقل کے اندھے جاگیرداروں نے زیادہ مال بنانے کی ہوس میں غذائی پیداوار کے عدم تحفظ میں اضافہ کر دیا ہے۔ ان عوامل پر آکسفیم نے رپورٹ دی ہے کہ 2050ء تک بیس سے پچاس فی صد مزید افراد صرف موسمی تبدیلیوں ہی کے باعث غذائی عدم تحفظ کا شکار ہو جائیں گے۔ جس پر قابو پانے کے لیے دنیا بھر کے ممالک میں دولت کی منصفانہ تقسیم کے ساتھ ساتھ غذا کی منصفانہ تقسیم اور فراہمی بھی بے حد ضروری ہے۔

زراعت پر مزید کاری ضربیں:

فراہمیِ غذا پر عالمی حالات کا تجزیہ کرتے وقت اگر امیر ممالک کی جدید ٹیکنالوجی اور غریب ممالک کی بے تحاشہ آبادی اور سیاسی قلابازیوں کو اکھٹے دیکھا جائے تو یوں لگ رہا ہے کہ طاقتور قوتیں اپنی ٹیکنالوجی کی برتری کو دوسری اقوام پر اپنی حکمرانی قائم کرنے کے لیے استعمال کریں گی۔ ہم نے پچھلے بیس برسوں میں ہر طرح کی ٹیکنالوجی کو جس طرح بدلتے دیکھا ہے اس کے ساتھ ہی جب اپنے جیسے ممالک کی زرعی ترقی پر نظر ڈالتے ہیں تو یقین کریں دل اچھل کر حلق کو آنے لگتا ہے۔ آج بھی ہم زراعت میں محض فی ایکڑ پیداوار کو رو رہے ہیں لیکن طاقتور اقوام نے جی ایم بیج بنا ڈالے یعنی جنیاتی طور پر تبدیل شدہ ایسے بیج جو صرف ایک دفعہ ہی فصل اگانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اور دوسری دفعہ کی فصل کے لیے کسانوں کو پھر نئے سرے سے اور نئے ریٹ پر بیج خریدنا پڑے گے۔ اس کا مطلب یہ نکلا کہ دنیا جو تیزی سے امیر غریب میں تقسیم ہو رہی ہے وہاں غریب کو ہر دفعہ فصل لینے کے لیے امیر کے سامنے جھکنا پڑے گا۔ اور پھر امیر قوم انسانیت کا استحصال ہر طور با آسانی کر سکیں گی۔ بھارت نے ایشیاء میں اس بیج کو پہلے استعمال کر ڈالا تھا لیکن آج اس کی زمینیں بُرے نتائج بھگت رہی ہیں۔ وہ امریکہ جو اُس بیج کا موجد اور مستقبل کا حاکم بنے رہنے کی پوری تیاری کر چکا ہے وہاں خود اس کی عوام اس بیج کی مخالفت میں ایک طاقتور مہم کا آغاز کر چکی ہے۔ وہاں کی ریاست ہوائی میں ایسی فصلوں اور ڈی این اے تبدیل کردہ بیجوں پر پابندی لگانے کے مسودہٗ قانون پر دستخط کرنے والی ایک خاتون ہے جس کا کہنا ہے کہ اگر آپ کے کنٹرول میں بیج ہے تو آپ کو غذا پر کنٹرول حاصل ہے اور اگر غذا پر کنٹرول ہے تو آپ انسانوں کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔ افسوس کہ امیر ممالک کی خواتین جس حد تک انسانیت کے شعور سے بہرہ ور ہیں اس کا عشرِ عشیر بھی غریب اور ترقی پذیر ممالک کے مردوں کی بدھی میں نہیں پایا جاتا۔ ہمارے جیسے ممالک کے وزیر و مشیر خصوصاً جن کا تعلق زراعت اور غذا وغیرہ سے ہوتا ہے۔ بدقسمتی سے ماضی میں بھی انسانیت دشمن جاگیرداری کے نمائندہ تھے اور مستقبل میں بھی زمینوں پر کنٹرول کے ذریعے انسانوں کو غذا کے ہتھیار سے مارنے کا پورا پروگرام رکھتے ہیں۔ وہ سوٹ بدل بدل کر غریب عوام کا منہ چڑاتے نظر آتے ہیں لیکن شومئی قسمت زرعی سائنس اور ٹیکنالوجی سے بالکل بے بہرہ نظر آتے ہیں۔

غذائی عدم تحفظ سے بچاؤ ممکن ہے:

چونکہ ازل سے ہی انسان ہی انسان کا دشمن رہا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ خطرناک حد تک قدرت کا بھی دشمن رہا ہے اور یہ واحد مخلوق ہے جو اپنے جیسے دوسروں انسانوں پر حکومت کرنے جذبے سے مالا مال ہے اور اس مقصد کے لیے وسیع پیمانے پر اپنے جیسے دوسرے انسانوں کو تباہ برباد کرنے پر تیار رہتی ہے۔ اس لیے مستقبل میں امیر ممالک کے غذا پر کنٹرول حاصل کر کے انسانی جسموں اور دماغوں کو غلام بنانے کے تیز رفتار عمل کو بھی انسان ہی سست بنا سکتے ہیں۔ بشرطیکہ سوئی ہوئی انسانی اکثریت جلد جاگ جائے اور عیار اقلیت کے خواب چکنا چور کر دے۔ اس کے لیے خصوصاً ملک بھر میں اور عموماً دنیا بھر میں بھرپور تحریکیں چلانے کی ضرورت ہے۔ جس میں سب سے زیادہ اہم کردار میڈیا ادا کر سکتا ہے۔ بدقسمتی سے عیار مالداروں نے دنیا بھر کے میڈیا میں بھرپور سرمایہ کاری کر رکھی ہے اس لیے ایسی تحریکیوں کو ایک پلیٹ فارم میسر نہیں رہتا اور آوازیں تقسیم رہتی ہیں۔ ایسی مایوس کن صورتحال نے انسانی تباہی کے عمل کو مزید تیز کر دیا ہے لیکن پھر بھی دردمند دانشوروں کا شور شرابہ بہت ضروری ہے۔ وگرنہ خاموش اکثریت ہی بالاخر انسانیت کے لیے زیادتی تصور ہوگی۔

اس سلسلہ میں مندرجہ ذیل چند دوررس اصلاحات کی جا سکتی ہیں بشرطیکہ غافل اکثریت ساتھ دینے پر راضی ہو جائے:

☆ غذا پیدا کرنے کی صلاحیت رکھنے والی وسیع زمینوں کو چند ہاتھوں تک محدود کرنے کے خلاف قانون وضع کر کے ان پر عمل درآمد یقینی بنایا جائے۔ بلکہ انسانیت کا بہترین رہنما وہ تصور جو دنیا بھر کی زمینوں کو ذاتی ملکیت سے آزاد کرانے میں مددگار ثابت ہو۔

☆ ملک کی تمام ایک ایک انچ زمین کی واحد مالک مملکت ہو۔ جسے ایک ایک انچ زمین کے رکھوالے عوام سے حاصل کرے۔ لیکن شرط یہ ہو کہ حکومت کے اندر نہ تو کوئی جاگیردار شامل ہو اور نہ سرمایہ دار۔

مزید تفصیلی تجاویز دینے سے قبل ہم ذرا یہاں رکیں گے۔ کیونکہ عیار یہودی ذہن ہمارے تجویز کردہ اقدامات کو اشتراکی یا کمیونسٹ نظریات کہہ کر خاموش اکثریت کو متنفر کرنے کی کوشش کرے گا۔ لہٰذا ہم خاموش اکثریت کو حرف اتنا کہہ کر دعوت فکر دیں گے کہ دین اسلام ہو یا کوئی غذائی نظام وہ اپنی فطرت میں اشتراکی ہے ہرگز وحدانی نہیں اور لوگوں کو شمولیت کی دعوت دیتا ہے یعنی کہ اگر خدائے واحد کا نظام بھی لاگو کیا جائے گا تو اس میں بھی عوام کی شرکت لازم ہے جیسا کہ خلیفہ کی مجلسِ شوریٰ اور خلیفہ کا لوگوں سے بیعت لینا۔ لیکن جاگیردار اور سرمایہ دار ذہنیت نے پچھلے ایک سو برس سے یہ جھوٹا پروپیگنڈا گھڑ رکھا ہے کہ اشتراکی نظام انسانی ذہن کی پیداوار ہے۔ دنیا غذائی بحران اور معاشی تباہی کی طرف تیزی سے بڑھ رہی ہے اس لیے اصل دانشور وہ ہوگا جو غذائی مسائل کو حل کرنے میں سیاست کو درمیان میں نہ آنے دے گا۔ وگرنہ پھر مستقبل کی بھوکی ننگی انسانیت مبارک ہو۔

☆☆☆

3.5 غذائی عادات

Haq\Picture Ghazai Elaj\Mutvazan Attari [3.5.3].jpg not found.

3.5.1 ناشتہ

اچھا ناشتہ صحت کے لیے ضروری:

مشرقی معاشرے کے مشہور کہاوت ہے کہ جو ناشتہ نہیں کرتا ذہین نہیں ہوسکتا۔اسی طرح مغربی کہاوت ہے کہ ناشتہ دن کا اہم ترین کھانا ہے۔محاوروں اور کہاوتوں کی اہمیت سے قطع نظر قدیم سے لیکر جدید معالجین کا کم از کم ناشتے کی اہمیت پر نقطہ نظر ایک جیسا ہے آیئے دیکھیں کہ ایسا کیوں ہے؟

اچھی شروعات:

رات بھر کا فاقہ جو کہ عموماً دس گھنٹے پر محیط ہوتا ہے کو محض ناشتے سے ہی حاصل شدہ توانائی سے آنے والے دن میں کام کرنے کی شروعات ہے مگر اس بات کا انحصار اس بات پر ہے کہ ہم کس طرح کا ناشتہ منتخب کرتے ہیں۔اگر ہمارے ناشتے میں ایسی غذائیں شامل ہیں جو ہمارے جسم میں جا کر ہمیں آہستہ آہستہ حرارت مہیا کریں تو اسی طرح ہم دوپہر تک لیے بھوک کے ہاتھوں پریشان نہیں ہوں گے۔اور نہایت آسانی سے زور خوری (Over Eating) سے اپنے آپ کو بچالیں گے۔ایسی غذاؤں میں عموماً سالم دانے اور پھل شامل ہیں۔

کھانے پینے کے بارے میں لوگوں کی عادات پر کی گئی مصدقہ تحقیق سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ جو لوگ صبح کا ناشتہ چھوڑ دیتے ہیں وہ پھر رات بھر اور صبح کے طویل وقفے سے پیدا شدہ توانائی کی کمی کو باقی دن میں جو چیز سامنے آئے اسے کھا کر پورا کرتے رہتے ہیں۔ان اوٹ پٹانگ غذاؤں میں غیر صحت مند کھانے زیادہ تر بازاری چیزیں جن میں زیادہ چکنائی اور توانائی ہوتی ہے، شامل ہیں۔

اچھے ناشتے سے دن کی شروعات کرنے کے دیگر فوائد میں یہ بھی شامل ہیں کہ اس سے ہمارے میٹابولزم کے اندر کیلوری کو جلانے کی شرح تیز بھی ہوجاتی ہے جس کے نتیجے میں اس غذا سے زیادہ توانائی مل جاتی ہے لہٰذا دوسری غذاؤں کی ضرورت نہیں رہتی اس سے وزن کو قابو میں رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

ہاں ایک غلط فہمی کا ازالہ بے حد ضروری ہے بعض لوگ اچھے ناشتے سے مراد ایسا ناشتہ لیتے ہیں جس میں میٹھی اشیاء کی بھرمار ہو اگر ناشتے میں مٹھاس پھلوں سے ہو رہی ہو تو کوئی مضائقہ نہیں اگر اس میں چینی یا گڑ دیگر مصفا میٹھے (Refined Sugars) شامل ہوں تو معاملہ بالکل الٹ جائے گا۔مصفا مٹھاس میں ضروری غذائی اجزاء کی بے حد قلت ہوتی ہے۔

لہٰذا ان کو کھانے سے توانائی ایک دم سے اوپر کی طرف بڑھتی ہے اور نارمل درجے تک آتے آتے جسم کے اندرونی نظام کی شکل میں خاصی بگاڑ پیدا کرتی ہے۔اس طرح ہم تھوڑے ہی وقت کے بعد اپنے آپ کو زیادہ بھوکا اور تھکا ہوا محسوس کرنے لگتے ہیں لہٰذا جو کھانے کی چیز سامنے آئے اس پر ٹوٹ پڑتے ہیں اور ہم میں دوپہر کے کھانے کی انتظار کرنے کی سکت نہیں رہتی۔ایک اچھے اور صحت بخش اور متوازن لیکن سیر حاصل ناشتے کی خصوصیات یہ ہیں کہ اس میں اناج سے بنی اشیاء روٹی وغیرہ تازہ پھل، ہلکا سالن اور دہی کی ایک پیالی شامل ہو دہی میں چینی نہیں ملائی جائے۔

اچھے اور بھاری ناشتے میں فرق:

اچھے اور بھاری ناشتے میں فرق سمجھ لینا بے حد ضروری ہے تاکہ ہم ملتے جلتے ناموں سے دھوکہ نہ کھا جائیں۔ بھاری ناشتے سے مراد لاہوریوں کا وہ مشہور کھابہ ہے جو صبح ہی صبح پیٹ کے دوزخ میں کلچوں سری پاؤں اور نہاریوں، نان چنے، نان حلیم و پوری وغیرہ کا ایندھن ڈال دیا جاتا ہے یہ جسم اور صحت کے ساتھ جوا کھیلنے والی بات ہے۔ اور ایسے لوگوں کو شوگر، بلڈ پریشر، دل کے امراض، جوڑوں کے درد اور موٹاپے وغیرہ کے ساتھ ساتھ تین چار لاکھ روپیہ بچا کر رکھنا چاہیے تاکہ کسی بھی ایمرجنسی میں دل کا اپریشن کرایا جا سکے۔

جبکہ اچھے ناشتے سے مراد یہ ہے کہ گھر کا ناشتہ ہو اور باورچی خانے میں موجود صحت مند غذاؤں سے مل کر بنا ہو یعنی جو، سالم گندم کا دلیہ یا اس کی روٹی، پھلیاں اور چند ایک موسمی پھل چاہے خشک کر کے رکھے ہوں۔ علاوہ ازیں السی (Flaxseed) کہ جس میں مچھلی کی طرز پر اومیگا تھری چکنائیاں ہوتی ہیں جیسی کوئی چیز موجود ہو۔ السی چونکہ ذرا ذائقے میں کڑوی ہوتی ہے اس لیئے اس کو پیس کر دہی یا پنیر میں ملا کر لیا جا سکتا ہے۔

چند تجاویز مندرجہ ذیل ہیں:

(1) موسمی سبزیوں اور پھلوں کو دھو کر اور صاف کر کے کاٹ لیا جائے اور ممکن ہو تو فریج و فریزر وغیرہ میں محفوظ کر لیا جائے ہر ناشتے میں ان کو مکس کر کے یا الگ الگ انڈے کے آملیٹ میں ملا لیا جائے۔

(2) انتہائی کم چکنائی والے دہی میں تازہ پھل یا اناج، پھلیاں اور کشمش وغیرہ ملا کر ایک پلیٹ کا ناشتہ تیار کر لیا جائے۔

(3) دہی کی جگہ چکنائی نکلا دودھ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

(4) ناشتے میں روٹی لی جا سکتی ہے لیکن نان پراٹھے و پوری وغیرہ سے پرہیز کیا جائے۔

(5) مچھلی کے فالتو حصوں کے ٹکڑے وغیرہ سنبھال کر رکھ لیئے جائیں اور ان کو پنیر اور سادہ روٹی یا براؤن بریڈ کے سلائس کے ساتھ لیا جائے۔

(6) گندم کے چوکر کو ذرا صاف کر کے دودھ یا دہی کے ساتھ استعمال کریں۔

☆☆☆

3.5.2 روزہ

صحت مند انسان کی غذا اور روزہ:

رمضان میں غذائی نظام الاوقات میں تبدیلی ضرور آ جاتی ہے۔ اس سے دیہات کے لوگ کم مگر شہری زندگی کے باسی زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ شہر میں بسنے والوں کی اکثریت رات دیر سے جاگتے رہنے اور رمضان میں کچھ نہ کچھ کھاتے رہنے کی بری عادت میں مبتلا ہے جس کا انتہائی برا اثر ان پر سحری کے وقت پڑتا ہے یعنی کچی نیند کے باعث کھانے سے جی متلانا اور رات کھانا ہضم نہ ہونا۔ جس کو بھی ایسی صورتحال درپیش ہے وہ رمضان کی فیوض و برکات سے اسی طرح دور ہے جیسا کہ ایک غیر مسلم جس کی قسمت میں رمضان ہی نہیں ہے۔
بہر حال مندرجہ ذیل نکات بہتری کا باعث بن سکتے ہیں:

☆ افطاری کو تین حصوں میں احتیاط کے ساتھ تقسیم کیا جائے:

اول اذان کے ساتھ ہی مسنون طریقے سے پانی، دودھ اور کھجور وغیرہ سے روزہ افطار کیا جائے اور اس کے ساتھ آدھی پلیٹ چاٹ اور دو عدد پکوڑے لیے جائیں یا ان کے برابر کوئی دوسری چیز مثلاً پھل اور شربت شامل کئے جا سکتے ہیں۔
دوسرا حصہ نماز کے تقریباً آدھ گھنٹہ بعد لیا جائے جس میں روٹی، سالن اور سلاد وغیرہ کی مناسب مقدار شامل ہو۔
تیسرا حصہ خصوصی طور پر ان حضرات کیلئے ہے جو چائے اور سگریٹ کے نشہ میں مبتلا ہیں۔ وہ تراویح کے بعد ان قبیح عادتوں سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ اس طرح ہمیں یقین ہے کہ رمضان کی برکت سے ان کی یہ دونوں بری عادتیں زوال پذیر ہو جائیں گی۔

☆ پوری احتیاط کریں کہ روزہ کھولتے وقت خالی معدہ یا نیم خالی معدہ چائے یا سگریٹ ہرگز استعمال نہ کریں۔ ورنہ کسی برے سے السر کیلئے تیار ہو جائیں۔

☆ تراویح کے بعد یا سحری کے وقت ہلکے پھلکے شغلی کھانوں سے اپنے آپ کو بچا کر رکھیں۔ یہی تندرستی کی طرف درست قدم ہے۔

☆ سحری میں عام غذا کا استعمال کریں اور پانی زیادہ پی لیں تاکہ موسم کی مناسبت سے ڈی ہائیڈریشن کے چانس کم رہیں۔

حاملہ اور دودھ پلانے والی مائیں:

(1) سائنسی تحقیقات کے مطابق حاملہ ماں کا 6 سے 8 گھنٹے سے زیادہ بھوکا رہنا بچے کے دماغ کی پرورش کو نقصان پہنچا سکتا ہے اور وجہ یہ ہے کہ اس دورانیے میں ماں کے خون میں سے گلوکوز اور انسولین پوری طرح استعمال ہو جاتے ہیں۔

(2) حمل کی پہلی اور آخری سہ ماہی میں نیز شیر خوارگی کی مدت میں ایک روزہ رکھ کر اگلے دو قضا کر لئے جائیں۔ جس روز روزہ رکھنا ہو سحری اور افطاری میں پروٹین کی اعلیٰ کوالٹی (مچھلی، چھوٹا گوشت، لوبیا، سویابین وغیرہ) کے ساتھ ساتھ چکنائی اور نشاستوں سے بھرپور غذا شامل کی جائے اور اضافی غذا کے طور پر کیلشیم، وٹامن ڈی، وٹامن B6 کے علاوہ وٹامن اے اور زنک کے مرکبات لئے جائیں۔

(3) حمل کی درمیانی سہ ماہی میں البتہ دو روزے رکھ کر ایک قضا کیا جا سکتا ہے۔ مگر خوراک کا معیار مندرجہ بالا طریقے پر طے کیا جائے۔

روزہ اور بیماریاں:

السر:

جتنی دیر معدہ خالی رہے اس میں تیزابیت پیدا ہوتی رہتی ہے نیز شدید ڈپریشن اور ٹینشن دونوں السر میں اضافہ کرتے ہیں۔ اس لحاظ سے دیکھا جائے تو 12 گھنٹے روزہ کی حالت میں صحت مند انسان کے معدہ میں بھی تیزابیت بڑھتی ہے جب کہ السر کے باقاعدہ مریض کی حالت ناگفتنی ہے۔ ایسے السر کے مریضوں کیلئے لازم ہے کہ روزے چھوڑ دیں اور شرعی طریقے سے اس کا کفارہ ادا کریں کیونکہ السر کے مریض کیلئے تھوڑے تھوڑے وقفے سے مناسب غذا کھانا ضروری ہے۔ نیز ایک وقت میں پیٹ بھر کر کھانا سم قاتل ہے۔

ذیابیطس:

ذیابیطس کے مریض درج ذیل طریقوں پر عمل کر کے روزہ رکھ سکتے ہیں۔ بشرطیکہ:

☆ ان کو عام دنوں میں بلڈ شوگر کنٹرول کرنے کے طریقے آتے ہوں۔

☆ روزہ رکھنے سے قبل اپنے معالج سے تفصیلی مشورہ کریں۔

☆ پہلی قسم کے لوگوں کو افطاری اور سحری میں اپنی غذا کی مقدار پر کڑی نظر رکھنی پڑے گی۔

☆ دوسری قسم کے لوگ صبح کی گولی سحری کی بجائے افطاری میں لیں نیز ڈاؤنل کی جگہ چھوٹے اثر والی نوو نارم (Novonorm) صبح شام لیں

☆ تیسری قسم کے افراد جو انسولین روزانہ 40 یونٹ مکس کر کے لیتے ہوں ان کو چاہیے کہ وہ صبح کا ٹیکہ افطاری کے وقت لگائیں اور شام کا سحری کے وقت۔ وہ افطاری کے ٹیکے میں ریگولر کے یونٹ بڑھالیں اور سحری کے وقت کم کر لیں۔

☆ دن بھر ہلکا پھلکا کام کریں۔ ورزش اور غیر ضروری ہلچل سے پرہیز کریں۔

جوڑوں کا درد:

ماہ رمضان اس لحاظ اس بیماری کے لئے فائدہ مند ہے کہ انسان ان غذاؤں سے سختی سے پرہیز کے عمل میں کامیابی سے سختی کر سکتا ہے جو بعد ازاں جوڑوں کے درد کو تیز تر اور شدید تر کرتی ہیں لیکن دوران روزہ 12 گھنٹے پانی پینے کی بندش جسم میں ڈی ہائیڈریشن یعنی پانی کی کمی کا باعث بن جاتی ہے جو اس بیماری میں اضافے کا باعث ہے اور جس سے پتھری بننے کا عمل بھی تیز تر ہونے کا خدشہ ہے۔

اس مسئلہ کے حل کی ایک صورت تو یہ ہے کہ جوڑوں کے درد کی شدت میں مریض روزے قضا کریں اور شرعی کفارہ ادا کریں۔ لیکن دوسری صورت یہ ہے کہ ایک روزے کے بعد دو قضا کریں جس دن روزہ رکھیں اس روز صبح نہار منہ دو گلاس پانی پئیں۔ سحری میں زیادہ مائع والی غذائیں استعمال کریں اور چائے سے پرہیز کریں۔ دن بھر جسمانی مشقت والے کام نہ کریں اور دن کے دوسرے پہر آرام کریں۔ افطاری کے وقت روزہ پانی سے افطار کریں۔ تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں۔ افطاری اور رات کھانے کے بعد آدھ گھنٹہ پانی نہ پئیں مگر رات سونے تک وقفے وقفے سے چار تا چھ گلاس پانی پئیں۔ جن افراد میں یہ بیماری آچکی ہے مگر شدت نہیں ہے وہ البتہ مکمل طور پر روزے نہ چھوڑیں۔

سوزش جگر یا ہیپاٹائٹس:

غذائی حوالہ سے اس عارضہ میں افاقہ کیلئے دو لوازم ہیں۔ پہلا یہ ہے کہ پیٹ بھر کر کھانا نہ کھایا جائے صاف ظاہر ہے کہ چھوٹے وقفوں کے ساتھ ساتھ تھوڑی تھوڑی خوراک دی جائے دوسری احتیاط حیوانی چکنائیوں سے جزوی یا مکمل پرہیز کا عمل ہے پہلی صورت میں روزے رکھنا بے حد مشکل عمل ہے لہذا شدت کے مریضوں میں روزہ قضا کرنا ہی واحد حل ہے کیونکہ ایسے مریضوں کو بھوک کم لگتی ہے مگر اس کا مطلب یہ نہیں کہ ان کو روزے کے عمل میں ڈال دیا جائے ایسے مریضوں کو طاقتور غذائیں تین تین گھنٹے کے وقفے سے دی جانی ضروری ہیں۔ دوسرا گروہ ایسے مریضوں کا ہے جو ابتدائی مراحل میں ہیں وہ بھی معالج سے تفصیلی مشورے کے بعد روزے رکھنے کا فیصلہ کریں۔ جہاں تک چکنائیوں سے پرہیز کا دخل ہے تو روزہ رکھنا مددگار ثابت ہوسکتا ہے بشرطیکہ افطاری سے سحری تک تلی ہوئی اشیاء، حیوانی چکنائی سے پرہیز رکھی جائے اگر زیادہ پانی کوئی اضافی علامت نہ دے تو زیادہ مائع لینا بھی ضروری ہے۔

☆☆☆

3.5.3 متوازن افطاری

اکثر دیکھا گیا ہے کہ ہم رمضان المبارک کی روح کو نظر انداز ہوئے جسم کی زکوۃ نکالنے کی بجائے اپنے وزن میں اضافہ کر لیتے ہیں اور ایسا صرف افطاری کے وقت کھانے کا تاوان بھر دینے سے ہوتا ہے۔ نیز کل ضروری نیند کو ٹکڑوں میں بانٹنے سے یا دن کے اوقات میں لمبا سونے سے بھی دماغی خلل کا امکان ہوتا ہے جس سے وزن میں اضافہ متوقع ہے۔ اس مسئلے پر قابو پانے کے لیے متوازن افطاری پروگرام برائے ماہ رمضان دیا جارہا ہے۔ جس سے وزن قابو میں رہے گا یا کم ہوگا۔ بچے، بوڑھے، حاملہ عورتیں اور بیمار لوگ اس پلان سے مستثنٰی ہیں۔

پہلا روزہ	دوسرا روزہ	تیسرا روزہ	چوتھا روزہ	پانچواں روزہ
سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، 1 چپاتی، آلو گوشت، سبزی سوپ	سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل، چاٹ، چائے، 1 چپاتی، دال، سبزی سوپ	سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، 1 چپاتی، ٹینڈے گوشت، سبزی سوپ	سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، کھجور، پھل، آلو چنے، چائے، 1 چپاتی، آلو گوشت، سبزی سوپ	سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، 1 چپاتی، دال چاول، سبزی سوپ
چھٹا روزہ	**ساتواں روزہ**	**آٹھواں روزہ**	**نواں روزہ**	**دسواں روزہ**
سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل چاٹ، چائے، 1 چپاتی، بھنڈی، سبزی سوپ	سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، 1 چپاتی، گوبھی قیمہ، گوشت سوپ	سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل، چاٹ، چائے، 1 چپاتی، سفید لوبیا، گوشت سوپ	سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، 1 چپاتی، چکن بریانی، گوشت سوپ	سادہ پانی، دودھ شربت، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، 1 چپاتی، پالک گوشت، گوشت سوپ
گیارواں روزہ	**بارہواں روزہ**	**تیرہواں روزہ**	**چودھواں روزہ**	**پندرھواں روزہ**
سادہ پانی، کومپوٹ، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، 1 چپاتی، ثابت مسور، گوشت سوپ	سادہ پانی، کومپوٹ، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل، چاٹ، چائے، 1 چپاتی، شملہ مرچ گوشت، گوشت سوپ	سادہ پانی، کومپوٹ، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، مکس سبزیاں چاول، دال سوپ	سادہ پانی، کومپوٹ، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، مکس سبزیاں چاول، دال سوپ	سادہ پانی، کومپوٹ، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چاٹ، چائے، 1 چپاتی، دال، دال سوپ
سولہواں روزہ	**سترہواں روزہ**	**اٹھارہواں روزہ**	**انیسواں روزہ**	**بیسواں روزہ**

سادہ پانی، کومپوٹ، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل، چاٹ، چائے، 1 چپاتی، اروی گوشت، دال سوپ	سادہ پانی، کومپوٹ، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، 1 چپاتی، سبزی پلاؤ، دال رائتہ سوپ	سادہ پانی، کومپوٹ، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل، چاٹ، چائے، 1 چپاتی، ٹا	سادہ پانی، کومپوٹ، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، 1 چپاتی،	سادہ پانی، کومپوٹ، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل، چاٹ، چائے، 1 چپاتی،
اکیسواں روزہ	**بائیسواں روزہ**	**تیسوا**		
سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، ، دال چاول، سبزی سوپ	سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکوڑے، 2 کھجور، پھل، چاٹ، چائے، 1 چپاتی، کریلے قیمہ، سبزی سوپ	سادہ پانی 2 پکوڑے، چنے، چا سفید چنے سبز		
چھبیسواں روزہ	**ستائیسواں روزہ**	**اٹھائیس**		
سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، 1 چپائی، مٹر قیمہ، گوشت سوپ	سادہ پانی، ملک شیک، 2 پکوڑے، 2 کھجور، آلو چنے، چائے، 1 چپاتی، بند گوبھی گوشت، دال سوپ	سادہ پانی 2 پکوڑے، چنے، چائے، 1 چپاتی، بند گوبھی گوشت، دال سوپ	آلو چنے، چائے، مٹن پلاؤ، رائتہ دال سوپ	آلو چنے، چائے، 1 چپاتی، کدو دال، دال سوپ

Haq\Picture Ghazal Elaj\Chand Ghazal Ghalat Fahmiyan (3.7).jpg not found.

☆ دودھ سوڈا کی بجائے ہم نے دودھ شربت کی اصطلاح استعمال کی ہے جو دودھ میں جام شیریں شامل کر کے بنایا جا سکتا ہے۔

☆ افطار ہمیشہ مائعات سے شروع کیا جائے جس کے لیے پانی بہترین حل ہے۔ بارہ گھنٹے کی تیزابیت کی وجہ سے افطار کے شروع میں چائے، کافی تمام کولڈ ڈرنکس، سگریٹ اور تمباکو وغیرہ سے مکمل پرہیز کیا جائے۔ تازہ پھلوں کا رس یا ملک شیک بھی بہتر ہے۔

☆ سلاد کی پلیٹ سے مراد ابلی ہوئی کچی سبزیاں نیز چند پھل، ابلے ہوئے، لوبیا، مٹر وغیرہ ہے۔ کھیرا، ٹماٹر، بند گوبھی اور پیاز بھی شامل کی جا سکتے ہیں۔

☆ سُوپ کی پلیٹ سے مراد سبزیوں، گوشت کے فالتو ٹکڑوں، ہڈیوں، دلیہ، لوبیا، مٹر اور مصالحہ جات کا آمیزہ ہے۔ افطار اور ڈنر میں نماز کا وقفہ کریں۔ نماز تراویح کے بعد سونے سے قبل سوپ لیں۔ رات یا پانچ اور دن میں دو گھنٹے سوئیں۔

☆ آلو چنے چاٹ وغیرہ آدھی پلیٹ لی جائے۔

☆ پلاؤ/چاول وغیرہ 1/2 یا 2/3 پلیٹ لی جائے۔

☆ سبزی کی ڈشوں میں تمام موسمی سبزیاں استعمال کریں۔

کومپوٹ سوپ بنانے کی ترکیب:

درجہ دوم کے موسمی پھلوں (مثلاً: سیب، آڑو، کھجور، خوبانی، آلو بخارا اور انار) کے موٹے ٹکڑے برتن میں ڈال کر بلحاظ وزن چار گنا پانی ڈال کر اتنا ابالیں کہ پانی تیسرا یا چوتھائی حصہ رہ جائے۔ چولہے سے اتار کر ٹھنڈا یا نیم گرم پئیں۔ چاہیں تو اس شربت کو نتھار لیں۔

☆☆☆

3.6 غذا اور دوا کا باہمی ردِ عمل

غذائی اجزاء:

چند غذائی اجزا مثلاً چکنائی و معدنیات دواؤں کے انجذاب پر اثر کرتے ہیں۔ سب سے پہلے کیلشیم کی مثال لیتے ہیں یہ چونکہ ٹیٹرا سائیکلین کو چپکا دینے کی صلاحیت رکھتا ہے اس لیے اس انٹی بائیوٹک کے انجذاب میں رکاوٹ ڈال دیتا ہے۔ لہٰذا جب بھی ٹیٹرا سائیکلین لیں تو ساتھ دودھ یا اس سے بنی ہوئی غذائیں نہیں لینا چاہیے اور نہ ہی کیلشیم کا سپلیمنٹ استعمال کرنا چاہیے۔ دودھ پینے سے معدے کی پی ایچ زیادہ ہوجاتی ہے جس سے کئی ایک دواؤں کا انجذاب موثر ہوجاتا ہے۔

اس کا ایک نقصان یوں بھی ہوسکتا ہے کہ اگر انٹیرک کوٹڈ گولیاں ایسی حالت میں لی جائیں تو ان کی اوپری تہہ معدے ہی میں حل ہوکر اندر والے کیمیکل سے معدے میں جلن پیدا کرسکتی ہے۔ کیلشیم کے علاوہ دیگر معدنیات بھی دواؤں کے ساتھ کمپلکس بنانے کا باعث بن سکتی ہیں جس سے معدے کا تمام ماحول ہی بدل جاتا ہے اور اس کا لامحالہ اثر دواؤں کے انجذاب پر ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر لوہا ایک ایسا ہی معدن ہے جو ٹیٹرا سائیکلین، پنسلین، میتھائل ڈوپا، کاربی ڈوپا اور کیپٹوپرل جیسی ادویات کا جسم کے اندر حصول خاصہ مشکل بنا دیتا ہے۔

ان معدنیات سے ہٹ کر زیادہ چکنائی والی غذائیں بھی دواؤں پر اثر ڈالتی ہیں۔ مثلاً گریسوفلیون ایک مانع فنگس دوا ہے جس کا معدے میں چکنائیوں کی موجودگی میں انجذاب تیز ہوجاتا ہے۔ یہ دوا چونکہ چکنائیوں میں حل پذیر ہے اس لیے زیادہ چکنائی والی غذائیں جگر سے صفرا کا اخراج زیادہ کرنے کا باعث بن کر ایسی دواؤں کا انجذاب تیز کردیتی ہیں۔

غذائی حیثیت:

کسی شخص میں اس کی غذائی حیثیت بھی دواؤں کے ساتھ چھیڑ خانی کرتی ہے۔ مثلاً اگر انٹی بائیوٹک کلورم فینی کال ایسے بچوں کو دی جائے جو پروٹین اور انرجی کی غذائی کمی کا شکار ہوں تو ان میں دوا کا انجذاب سست پڑ جاتا ہے۔ جبکہ اگر اچھی بھلی غذا لینے والے بچے ہوں تو اس دوا کا جسم سے اخراج سست پڑ جاتا ہے۔ دونوں ہی طرح کے غذائی درجات میں دوا جسم کو زیادہ مل جاتی ہے۔

دورانِ خون:

کھانا کھانے کے فوراً بعد خون کا بہاؤ معدے کی طرف زیادہ ہوجاتا ہے۔ ایسی حالت میں اگر دوا لی جائے گی تو دورانِ خون تیز ہونے کے باعث اس کا انجذاب بھی تیز ہوجائے گا۔

سوڈیم سے پرہیز:

جو مریض پہلے سے ہی سوڈیم کی پرہیز کررہے ہوتے ہیں ان کے گردے دوا کے انجذاب کو تیز کردیتے ہیں۔ جیسا کہ انٹی سائیکوٹک لیتھیم۔ اگرچہ سوڈیم سے پرہیز کر کے مریض ہائی بلڈ پریشر سے بچ رہا ہوتا ہے لیکن اگر وہی مریض اس کے ساتھ کیلشیم کا چینل روکنے والی ادویات (مثلاً ویراپامل) بھی لے لے تو دوا کا اثر الٹا ہوجاتا ہے۔

چکوترے کا استعمال:

کچھ ادویات کے ساتھ اگر چکوترے کا جوس پیا جائے تو وہ خوب اچھے انداز میں خون میں جذب ہوجاتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے

کہ چکوترہ چھوٹی آنت میں جا کر دوا کی مانع تکسیدی حیثیت کو تبدیل کر دیتا ہے۔ چکوترے میں موجود ایک خاص فلیوونائیڈ، نارنجین اور حال میں دریافت شدہ ''کیورسٹین'' انسانی جسم میں دواؤں کی تکسید روک دیتے ہیں۔ جس سے دوائی افادیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

محلول دوائیں:

سیرپ و شربت نما دواؤں پر غذا کے اثرات کم ہوتے ہیں وجہ یہ ہے کہ یہ غذائی موجودگی یا عدم موجودگی سے بے نیاز ہو کر آسانی سے معدے سے چھوٹی آنت میں چلے جاتے ہیں۔

دوائیں	اثر انداز ہونے والی غذائیں	غذا کا اثر	کیا کرنا چاہیے
Acetaminophen دافع درد (Analgesic)	شراب	جگر کی زہر آلودگی	شراب سے بچیں
Tetracyclines (Antibiotics) Amoxicillin Penicillin Zithromax Etythromycine	دودھ اور دودھ سے بنی اشیا، آئرن سپلیمنٹ عام غذا	دوا کے انجذاب میں سستی - - - دوا کے انجذاب میں سستی	دودھ کے ساتھ نہ لیں - - - غذا یا دودھ کے ساتھ لیں
Warfarin (anti coagulant)	وٹامن K سے بھرپور غذائیں	دوا کا اثر کم کرتی ہیں	وٹامن K والی غذائیں لینا کم کر دیں۔ مثلاً شاخ گوبھی، کلیجی، پالک، پھول گوبھی
Phenobarbitol Primidine(anti convalsant)	شراب وٹامن سی	اونگھ آتی ہے دوا کا اثر کم کرتی ہے	شراب سے بچیں مناسب مقدار میں وٹامن سی لیں
Griseofulvin(anti fungal)	زیادہ چکنائی والے کھانے	دوا کا تیز انجذاب	ماہر غذا سے مشورہ کریں
Diphenhydramine Chlorpheniramine (Anti histamine)	شراب	خواب آور	شراب سے بچیں
Lovastatin(Anti hyperlepemic)	عام غذا	دوا کا انجذاب بڑھتا ہے	شراب سے بچیں

Felodipine,Nifedipine, (anti hypertensive)	چکوترا کا جوس	دوا کا انجذاب بڑھتا ہے	ماہر غذا سے مشورہ کریں
Neproxin Ibuprofen (Anti inflammatory)	عام غذا یا دودھ شراب	نظام انہضام کی جلن کم کرتی ہے۔ جگر کے ناکارہ ہونے کا خطرہ معدے سے جریان خون	ماہر غذا سے مشورہ کریں
Spironolactone(Diuretic)	عام غذا	دوا کا انجذاب بڑھتا ہے	زیادہ دودھ کے ساتھ لیں شراب سے بچیں
Isocarboxazid Tranylcyprominc Phenelzine MAO inhibitors	ٹائرامین سے بھرپور غذائیں پرانی پنیر یا باسی پنیر شراب، مچھلی کا اچار	دوا کا انجذاب بڑھتا ہے	غذا کے ساتھ دوا لیں

☆☆☆

3.7 چند غذائی غلط فہمیوں

جن مضامین اور موضوعات پر دنیا بھر میں سب سے زیادہ جھوٹ اور سینہ گزٹ کی آمیزش کی جاتی ہے ان میں مذہب اور جنسیت کے بعد غالباً غذا کو درجہ حاصل ہے۔ پہلے دونوں موضوعات کی طرح غذا پر بھی ہر کوئی اپنا نقطۂ نظر بیان کرتا نظر آئے گا۔ اور اگر بنظرِ غائر جائزہ لیں تو تقریباً 95% معلومات بے بنیاد اور غیر مستند ہوں گی۔ بدقسمتی سے اب تو ایک ایسا مافیا بھی وجود میں آ چکا ہے جن کی رسائی نشر و اشاعت میں بھی ہے اور وہ معمولی سا خرچہ کر کے نہ صرف اخباری بیان فرماتے ہیں بلکہ اپنی پسند و ناپسند کے مطابق غذائی مضامین کی بوچھاڑ بھی کرتے رہتے ہیں۔ اس کاروبار یا شوق کو انٹرنیٹ نے چار چاند لگا دیئے ہیں کہ جہاں سنجیدہ حقیقی محقق کو بھی ویسی ہی معلومات مل جاتی ہیں جیسی ایک بے علم اور ناپختہ کار کو ملتی رہتی ہیں۔

راقم کی لگ بھگ 34 برس سے شعبہ غذا سے وابستگی بشمول بارہ برس کی قومی و عالمی سطح پر غذائی تحقیقات اس وقت بے چارگی کے عالم میں موقر میگزین و اخبارات میں چھپنے والے بے بنیاد غذائی مضامین کو دیکھتی کی دیکھتی رہ جاتی ہیں کہ جب نوآموز کار بے پر کی اڑا رہے ہوتے ہیں غیر مستند علم سے بے چاری عوام کی درگت بنا رہے ہوتے ہیں۔ ایسے دگرگوں حالات میں راقم کے ذہن میں یہ بات سمائی ہے کہ بجائے کہ ہم دُور کی کوڑیاں بجالاتے رہیں کیوں نہ غیر ذمہ دار اشاعتوں کے باعث عوام میں پھیلنے والی غذائی غلط فہمیوں کی اپنے تئیں درستگی کرتے جائیں تاکہ دیکھا دیکھی شاید دیگر سنجیدہ غذائی ماہر بھی اس کارِ خیر میں شریک ہو جائیں تو قارئین کرام اگر آپ کے ذہن میں کچھ سنجیدہ غذائی الجھنیں موجود ہیں تو ان کو حتی الوسع ان صفحات میں حل کرنے کی کوشش کا وعدہ ہے۔ ملاحظہ کیجئے چند غذائی غلط فہمیوں کا ازالہ۔

کیا اچار فائدہ مند غذا ہے؟

برصغیر پاک و ہند کے علاوہ دنیا بھر میں صدیوں سے اچار ہمارے دسترخوان کا حصہ رہا ہے۔ اچار بنانے کے کئی طریقوں میں سے زیادہ مستعمل تیل میں کچی سبزیوں کا ڈالنا، پانی میں مصالحہ جات ملا کر سبزیاں و پھل کا اچار ڈالنا یا سرکے کے اندر رکھیرے، پیاز یا لہسن وغیرہ کا اچار بنانا وغیرہ شامل ہیں۔ تینوں طرح کے اچار میں ہم جو بھی سبزی و پھل وغیرہ ڈالتے ہیں۔ ان میں کسی حد تک غذائی اجزا ضائع ہو جاتے ہیں۔ جن کا انحصار عموماً تین باتوں پر ہوتا ہے۔ اول اچار ڈالنے کے لیے کس طرح کا مائع (تیل، پانی، سرکہ) استعمال کیا گیا ہے۔ دوم اس میں سبزیاں وغیرہ کتنے عرصہ تک ڈبوئی رہیں اور سوم اچار میں کھٹاس ڈالی گئی یا مٹھاس۔

جہاں تک مائعات کی قسم کا تعلق ہے تو پانی میں ڈالے گئے اچار کی سبزیوں اور پھلوں سے وٹامن سی اور بی سبزی سے نکل کر پانی میں چلے جاتے ہیں۔ تیل میں ڈالے گئے اچار کی سبزیوں سے وٹامن اے، ڈی، ای اور کے نکل کر تیل میں حل ہو جاتے ہیں نیز سرکہ میں موجود تیزاب سبزیوں اور پھلوں میں موجود پروٹین اور معدنیات کی توڑ پھوڑ کرتا ہے۔ لہٰذا اچار کی مدت جتنی زیادہ ہو گی ان تمام غذائی اجزا کا نقصان بھی اتنا ہی زیادہ ہوگا۔

بالفاظ دیگر کچی سبزیوں اور پھلوں میں وٹامنز معدنیات اور لحمیات کی جو مقدار ہوتی ہے وہ کسی بھی صورت اچار میں برقرار نہیں رہ سکتی۔ مندرجہ بالا غذائی اجزا کے علاوہ حرارے (توانائی) بھی خاصی مقدار میں ضائع ہو جاتے ہیں۔ بس ہم اچار کی شکل میں جو کچھ کھا رہے ہوتے ہیں زیادہ تر وہ صرف ذائقہ بدلتا ہے غذائیت نہیں بڑھاتا۔ ہاں یہ ممکن ہے کہ مصالحہ جات کے زائد استعمال سے بلڈ

پریشر زیادہ ہو جائے۔یا پھر میٹھے اچار(مثلاً پھلوں وغیرہ) سے ذیابیطس کا خطرہ لاحق ہو جائے۔

اچار کا ایک فائدہ بھی ہے وہ یہ کہ اس میں ڈبوئے گئے پھل و سبزیاں چونکہ چھلکوں سمیت ڈالے جاتے ہیں لہٰذا معدنیات و وٹامنز کا خزانہ عموماً پکائی گئی سبزیوں سے زیادہ ہوتا ہے بشرطیکہ زیادہ پرانا اچار نہ ہو۔چونکہ سبزیوں اور پھلوں پر سپرے کا اثر بھی زیادہ چھلکے پر ہوتا ہے۔اس لیے اچار کے مائعات وقت کے ساتھ ساتھ اس کا اثر زائل کرتے رہتے ہیں۔ذہن میں رکھیں کہ مربے اور چٹنیاں وغیرہ بھی اچار ہی کا حصہ ہیں۔

کیا مٹی کی ہنڈیا پریشر ککر سے بہتر ہے؟

جیسا کہ آپ جانتے ہیں کہ غذا کے اندر غذائیت (Nutrition) بشکل پروٹین، چکنائی، نشاستہ، وٹامنز، معدنیات اور پانی موجود ہوتی ہے۔غذا میں موجود تمام غذائیت کا کھانا پکانے کے دوران تباہ ہونے کا انحصار چھ عوامل پر ہے۔بلند درجہ حرارت، لمبے عرصے تک حرارت دینا، روشنی، ہوا، پانی میں بھگونا اور کھیت یا مذبحہ خانے سے پکنے کے دوران وقفہ اور بعض غذاؤں پر سارے عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔

پریشر ککر کے استعمال کے پیچھے مقصد وقت بچانا ہے اس لیے تھوڑے وقت کے لیے بلند درجہ حرارت سے کھانے پکائے جاتے ہیں۔مٹی کی ہنڈیا کے پیچھے مقصد کھانے کا ذائقہ بہتر بنانا ہے لہٰذا کم درجہ حرارت پر دیر تک کھانا پکایا جاتا ہے لیکن یہاں سوال اگر غذا کی غذائیت کو بچانا ہے تو دونوں طریقے غلط ہیں کیونکہ تیز درجہ حرارت اور براہ راست غذا کا پریشر ککر کی دھاتی دیوار سے اتصال بے شمار غذائی اجزا کی تباہی کا باعث بنتا ہے جن میں پروٹین خصوصاً لائسین (Lysine) شامل ہے اور اس طرح کم درجہ حرارت مگر مسلسل حرارت کے ملنے سے بھی غذائی اجزا کا اسی طرح نقصان ہوتا ہے جیسا کہ پریشر ککر میں۔ہاں ہنڈیا سے صرف ذائقے میں ذرا انفرادیت ہوتی ہے جو پریشر ککر سے لے لینی ذرا مشکل ہے۔

قارئین کو شاید عجیب لگے مگر حقیقت یہ ہے کہ اگر مٹروں کو ڈیڑھ گھنٹے تک 66 ڈگری سینٹی گریڈ تک پکایا جائے تو 20 فیصد لائسین ضائع ہوتی ہے مگر اس درجہ حرارت پر ڈھائی گھنٹے پکانے سے چالیس فیصد ضائع ہو جاتی ہے۔ہمارا خیال ہے کہ لائسین جیسے امائنو ایسڈ سے نازک کئی اور قسم کے وٹامنز ہیں جو لمبے عرصے تک کم درجہ حرارت پر رکھنے سے تقریباً تمام ضائع ہو سکتے ہیں۔

ہاں ہنڈیا پر آہستہ کھانا پکنے کا تب ہی فائدہ ہے کہ اگر اس پر ڈھکن موجود ہو۔ورنہ کئی ایک غذائی اجزا ایسے ہیں جو کم درجہ حرارت پر غذا سے جدا تو ہو جاتے ہیں مگر ڈھکن موجود ہونے کے باعث اندر کے شوربے (یا پانی) میں ہی موجود رہتے ہیں اور پکانے میں استعمال ہو جاتے ہیں۔پس غذائیت کے حوالے سے دیکھا جائے تو ہنڈیا اور ککر میں کوئی خاص فرق نہیں ہے۔ہاں ذائقے کے لحاظ سے ہنڈیا قدرے بہتر ہے۔لیکن صرف ان لوگوں کیلئے جو ہنڈیا کے ذائقے سے واقف ہیں۔

دیسی اور ولایتی میں سے کون سا انڈا بہتر ہے:

اس سوال کا تعلق نئی اور پرانی نسل سے ہے بجائے غذا اور غذائیت سے۔کیونکہ جس کی زبان جس ذائقے کی عادی ہوتی ہے وہ زبان اسی غذا کا دوسرا ذائقہ پسند نہیں کرتی۔مرغی چاہے دیسی ہو یا ولائتی اس کے پیٹ میں انڈا بننے کا عمل ایک جیسا ہے۔مرغی کے انڈا دینے کا تعلق وراثت سے ہے مگر انڈے کی ساخت اور زردی کی رنگت نیز اس کے ذائقے کا تعلق مرغی کی خوراک سے ہے۔انڈے کے چھلکے کا رنگ بھورا، سفید یا سفیدی مائل بھورا ہوتا ہے جس کا تعلق مرغی کی نسل سے ہے۔زردی کے رنگ کا تعلق خوراک میں شامل مکئی کی

رنگت نیز پیلا رنگ دینے والے غذائی کیمیکل زینتھوفل (XINTHOPHYL) سے ہے۔ دیسی مرغی اپنی روزمرہ خوراک میں پتے و سبز گھاس بھی کھاجاتی ہے جس کے باعث زردی گہرے رنگ کی ہوتی ہے۔ اگر پیلی مکئی کھلائی جائے تو زردی ہلکے پیلے رنگ کی ہوتی اور اگر سفید مکئی دی جائے تو زردی نہایت ہلکے رنگ کی ہوگی۔

انڈے کی جسامت میں بڑا یا چھوٹا ہونے کا تعلق 20فیصد وراثت سے ہے مگر 80فیصد سے زائد خوراک کی زیادتی یا کمی سے ہے۔ انڈے کے تین سٹینڈرڈ سائز ہوتے ہیں۔ پی وی انڈا (40 تا 50 گرام وزن)، نارمل انڈا (50 تا 65 گرام)، جمبو انڈا (65 گرام سے زائد) بعض اوقات انڈا دو زردی والا ہوتا ہے مگر اس کا تعلق کھانے والے انڈے سے نہیں بلکہ زرخیز انڈے سے ہے۔

ذہن میں ایک حقیقت رہنی چاہیے کہ انڈا قدرت کی عطا کردہ نعمتوں میں سے وہ غذا ہے جو سو فیصد (چھلکا چھوڑ کر) قابل ہضم ہے۔ بالفاظ دیگر انڈے کے اندر کے تمام اجزا (سفیدی اور زردی) غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ چاہے انڈا دیسی ہو یا ولایتی بس بڑے انڈے میں غذائیت زیادہ اور چھوٹے انڈے میں کم ہوگی۔ یعنی غذائیت کے حوالے سے دیکھا جائے تو ولائتی انڈا دیسی انڈے سے بہت بہتر ہے۔

دوسری حقیقت یہ ہے کہ انڈے کی زردی کا رنگ یا چھلکے کی رنگت کا انڈے کی غذائیت سے کوئی تعلق نہیں پس یہ ایک محض پسند نا پسند کا معاملہ ہے۔ تیسری حقیقت یہ ہے کہ ولائتی مرغی کا انڈا صرف اس لیے بڑا ہوتا ہے کہ اسے ضرورت کے مطابق پوری غذا دی جاتی ہے جبکہ دیسی مرغی مالک کی انتظامی بداعتدالی کا شکار ہونے کے باعث اپنی خوراک ادھر اُدھر سے تلاش کرتی رہتی ہے جو کہ اکثر بے حد ناکافی ہوتی ہے بس نہ صرف چھوٹے انڈے دیتی ہے بلکہ کم بھی۔

مائیکرو ویو اوون اور کینسر کی افواہیں

ڈاکٹر سلطان محمود صاحب کے مضمون ''مائیکرو ویو اوون کا محفوظ استعمال'' کے حوالہ سے بہاولنگر سے ماہنامہ قومی صحت کے ایک قاری ڈاکٹر صفدر نے اپنے خط میں اس کے نقصان دہ اثرات کو بیان کرتے ہوئے ایک تحقیق کا حوالہ دیا ہے جس پر صاحب مضمون نے بڑا مدلل اور تفصیلی جواب دیا ہے جو نذر قارئین ہے:۔

قومی صحت میں راقم نے مائیکرو ویو اوون کے بارے میں سائنسی معلومات بہم پہنچانے کی کوشش کی تھی اور اس مشین کے باورچی خانے میں محفوظ استعمال کے طریقے بھی بتائے تھے۔ راقم کو ڈاکٹر ملک صفدر صاحب کا بہاولنگر سے ایک خط موصول ہوا جس میں اوون کے استعمال سے منع کیا گیا ہے۔

اس خط میں بعض نکات اٹھائے گئے ہیں۔ جو اوون کے استعمال کے خلاف جاتے ہیں۔ راقم چونکہ غذاؤں اور ان کے محفوظ استعمال کے بارے میں عرصہ دس برس سے عوامی آگاہی کی مہم چلا رہا ہے۔ اس لیے عوامی مفاد میں ملک صفدر صاحب کے چند نکات کی وضاحت کی کوشش کی جائے گی۔ بہر حال ہمیں خوشی اس بات کی ہے کہ قومی صحت، عوام اور ناقدین کی نظر میں ہے اور مضامین پر اظہار رائے بھی ہوتا ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے اپنے خط میں مندرجہ ذیل نکات اٹھائے ہیں:۔

(1) اوون میں پکائی جانے والی غذا کھانے سے انسانی خون میں کینسر جیسی ابنارمل تبدیلیاں پیدا ہوسکتی ہیں۔

(2) اس میں پکی غذا غذائیت کے لحاظ سے درست نہیں ہے۔

(3) اس میں پکانے کا عمل قدرتی نہیں ہے۔
(4) مذکورہ تحقیق سوئس بائیولوجسٹ ڈاکٹر ھینز نے کی ہے۔
(5) 1991 میں پروفیسر ہرٹل نے بھی مائیکروویواوون کونقصان دہ قرار دیا۔
(6) 1976 میں روس نے اس پر پابندی لگادی تھی۔
(7) امریکہ کے ہسپتالوں میں بھی اس کے استعمال پر پابندی ہے۔
(8) اس میں گرم کیا گیا دودھ بچوں کے لیے زہر قاتل ہے۔
(9) دودھ بے ڈھنگے طریقے سے گرم ہوتا ہے جو بچے کے منہ اور گلے کونقصان پہنچا سکتا ہے۔
(10) لہٰذا مائیکروویواوون میں پکائی گئی یا گرم کی گئی خوراک استعمال مت کریں۔ ہماری اس سلسلہ میں ہماری رائے مندرجہ ذیل ہے:

ڈاکٹر صفدر صاحب نے زیادہ تر نکات انٹرنیٹ کی سائیٹ mercola.com سے اٹھائے ہیں۔اصل حقائق کی جانب:

ڈاکٹر ھینز اورڈاکٹر ہرٹل درحقیقت دو نہیں ایک ہی شخص ہے۔جس کا نام ڈاکٹر ھینز ہرٹل ہے۔ یہ سوئٹزرلینڈ کے غذائی کیمسٹ ہیں اور انٹرنیٹ پر غیر مصدقہ اور غیر تحقیق شدہ معلومات بہم پہنچانے کے ذمہ دار گردانے گئے ہیں۔ان کی طرز کے دیگر دو محققین کا تذکرہ بھی آج کل انٹرنیٹ پر عام ہے۔

مثلاً ولیم کاپ جنہوں نے ہمیں یہ خبر دی کہ 1980 میں روس نے مائیکروویواوون پر پابندی لگادی تھی۔ دوسرے مسٹر جوزف مرکولا ہیں جو فزیشن یا سرجن نہیں بلکہ متبادل طب کے فزیشن ہیں اور بقول ان کے ان کی اپنی ویب سائٹ mercola.com امریکہ کی قدرتی صحت کے بارے میں نمبر ون ویب سائٹ ہے۔

انہوں نے بھی مائیکروویواوون کو کینسر لانے کا نسخہ قرار دیا۔مسٹر ولیم کاپ نے پہلے اپنا نام بدلا اور پھر یہ کہہ کر غائب ہو گئے کہ اوون بنانے والی انڈسٹری سے ان کو جانی خطرہ لاحق ہے۔ ممکن ہے ان کی بات درست ہی ہو اور یہ بھی ممکن ہے کہ روس نے تھوڑے عرصہ کے لیے کسی اور وجہ کے باعث اوون پر پابندی لگائی ہو۔

مگر آج صورتحال یہ ہے کہ کاپ غائب ہیں اور روس کا وہ انسٹیٹیوٹ جو بعد میں بیلاروس کا حصہ بنا بھی بند ہو چکا ہے۔لیکن اس سے بھی دلچسپ بات یہ ہے کہ ہنیز ہرٹل، ولیم کاپ یا جوزف مرکولا کے علاوہ روسی انسٹیٹیوٹ میں سے کسی کی بھی "سٹڈی" کبھی بھی کسی سائنسی جرنل میں چھپ نہیں پائی۔ حوالے کے طور پر ملاحظہ کریں۔ ایک موقر ویب سائٹ "نیوٹریشن ایکشن ہیلتھ کیئر اپریل 2005 از ڈیوڈ شارٹ)

جہاں تک یہ دعویٰ ہے کہ مائیکروویواوون کا استعمال امریکی ہسپتالوں میں منع ہے تو اس میں چنداں صداقت نہیں ہے کیونکہ راقم نے ڈیڑھ برس تک لوما لنڈا یونیورسٹی، کیلی فورنیا اور کولمبیا یونیورسٹی نیویارک کے میڈیکل سینٹرز میں خدمات سرانجام دی ہیں اور ایسی کسی صورتحال کا سامنا نہیں کیا۔

ہاں البتہ ایک نکتہ ایسا ہے جس پر تھوڑا غور کیا جا سکتا ہے اور وہ کینسر سے متعلق ہے۔لیکن پہلے چند حقائق گوش گزار کرتے چلیں۔ سبزیوں اور پھلوں میں کچھ انٹی اوکسیڈنٹ یا مانع تکسیدی مادے فلیوونائیڈز وغیرہ کی شکل میں موجود ہوتے ہیں۔ اوون اور بھاپ کے اندر پکائی گئی غذاؤں کا تقابلی جائزہ لیا گیا تو یہ معلوم ہوا کہ اوون سے ستر فیصد سے زائد لیکن بھاپ میں پکے کھانوں میں محض دس گیارہ فیصد فلیوونائیڈز ضائع ہوئے۔

بحوالہ ریسرچ تو حالات اوون کے خلاف جاتے ہیں لیکن ہمارے روایتی کھانا پکانے کے طریقوں پر کوئی تحقیق نہیں ہوئی۔ ہم دالوں، گوشت اور سبزیوں کو اکثر اوقات ضرورت سے زیادہ درجہ حرارت دے کر اور زیادہ وقت کے لیے رکھ کر ان کے اندر سے بے شمار فائدہ مند اجزاء ضائع کر دیتے ہیں جس کا نقصان راقم کے اندازے کے مطابق (تحقیق نہ ہونے کے سبب ایک محض اندازہ ہے) کسی طور بھی مائیکروویواوون سے پہنچنے والے نقصان سے کم نہیں ہے۔ اس موضوع پر تحقیق کی ضرورت ہے جو فی الوقت پاکستان جیسے ملک کے بس سے باہر ہے۔

مائیکروویواوون میں استعمال ہونے والی شعائیں کینسر کا باعث نہیں بنتی

راقم نے یورپ میں اپنی پی ایچ ڈی کی تحقیق کے دوران غذاؤں کو گیما ریڈی ایشن (Gamma Irridiation) کے ذریعے ڈبوں میں محفوظ بنانے پر لٹریچر کا مطالعہ کیا تھا تو یہ بات ثابت ہوئی تھی کہ یہ شعاعیں غذاؤں سے بعض ضروری غذائی اجزا کو کم کرنے کا باعث بنتی ہیں مگر ہم ڈبہ بند غذائیں لینے میں مغرب کے نقشِ قدم پر گامزن ہو چکے ہیں۔ ان شعاعوں کی نسبت بے حد کمزور شعاعیں اوون سے خارج ہوتی ہیں بلکہ ایک سیکنڈ کے دس لاکھویں حصے کے لیے بھی نہیں ٹھہرتیں۔ لہٰذا یہ بعید از قیاس ہے کہ وہ غذا میں کینسر پیدا کرنے والے عناصر کا اجتماع بنا دیں گی۔

جو چیز خطرناک ہو سکتی ہے وہ اوون کی لیکیج (Leakage) ہے۔ ہو سکتا ہے شعاعیں اوون بند کرنے کے باوجود خارج ہوتی رہیں۔ اس سلسلہ میں کینیڈا کے سرکاری محکمہ صحت نے 2000ء میں 60 نئی اور 103 پرانی اوون کی پڑتال کی۔ ان میں سے صرف ایک پرانی اوون میں لیکج محفوظ حد سے زیادہ پائی گئی اور وہ بھی اس لیے کہ مذکورہ اوون 23 سال سے زیرِ استعمال تھی۔

یہ سوال اس لیے بھی اہمیت نہیں رکھتا کہ ہمارے معاشرے میں دراصل مغرب کے بارے میں دوہرا معیار موجود ہے۔ ہم اس کو پسند بھی کرتے ہیں اور اس کے نقشِ قدم پر بھی غیر ارادی طور پر چلتے رہتے ہیں لیکن طرزِ کہن کے دلدادہ اس سے نفرت بھی کرتے ہیں۔ لہٰذا جو بھی کوئی نئی نمبرون تکنیک یا مشین مغرب سے مشرق میں آتی ہے تو ہم اس کی مخالفت شروع کر دیتے ہیں۔ راقم نے بچپن سے لے کر اب تک جن چیزوں سے معاشرے کو نفرت کرتے دیکھا ہے اور آج بے تحاشہ استعمال کرتے پایا۔

ان میں ولائتی گھی، ولائتی انڈا، ڈبل روٹی، سربند غذائیں، برگرز، سینڈوچ (یعنی فاسٹ فوڈز)، کولڈ ڈرنکس، برائلر کا گوشت، ریفریجریٹر، ٹیلی ویژن، ٹیلی فون، موبائل، وی سی آر، ایئر کنڈیشنر وغیرہ کے علاوہ بے شمار دیگر اچھی چیزیں جو ابھی ذہن میں نہیں آ رہی ہیں۔ ان سب پر شروعات میں تنقید ہوتی رہی لیکن نقادو جو آہستہ آہستہ ان کا شکار ہوتے چلے گئے ایسا ہی کچھ معاملہ مائیکروویواوون کے ساتھ بھی پیش آ رہا ہے۔

اوون سے ہزار گنا کینسر پیدا کرنے والے عناصر یعنی سورج، ایکس ریز، اور گیما ارریڈی ایشن کے ساتھ ہم محض لاعلمی کے تحت زندہ ہیں۔ میری خصوصی طور پر تو ڈاکٹر صفدر صاحب سے لیکن عمومی طور پر عوام سے درخواست ہے کہ ہمیں نئی چیز کے استعمال میں متشددانہ یعنی (Reactive) طرزِ عمل اختیار کرنے کی بجائے مفاہمانہ

یعنی (Proactive) رویہ اپنانا چاہیے کیونکہ یہ سب چیزیں انسان کی بھلائی کیلئے ہی انسان نے ایجاد یا دریافت کی ہیں۔ مثلاً بجلی کو ہم دوست بھی کہتے ہیں اور دشمن بھی۔ بقول اقبال:۔

ے آئین نو سے ڈرنا، طرزِ کہن پہ اڑنا
منزل یہی کٹھن ہے قوموں کی زندگی میں

کولامشروبات

آپ پینے کے پانی یا کولا میں سے کس کو ترجیح دیتے ہیں

پانی کی اہمیت سے بھلا کون انکاری ہوسکتا ہے اس کی اہمیت کا سب سے اہم پہلو یہ ہے کہ ہماری زندگی کو رواں دواں رکھنے کیلئے جسم کے اندرونی افعال کو چلانے کا ذمہ دار ہے اس نکتہ کو سامنے رکھتے ہوئے بیشتر صحت سے وابستہ معالجین چوبیس گھنٹوں میں پانی کی ایک خاص مقدار پینے پر زور دیتے رہتے ہیں۔ آج کل بدقسمتی سے بہت سے شہری افراد جن میں اکثریت بچوں اور نوجوانوں کی پانی کی جگہ سربند مشروبات پینے شروع کر دیئے ہیں اور اس عادت میں روز بروز اضافہ ہوتا جارہا ہے۔

سربند مشروبات میں سرفہرست سوڈا مشروبات ہیں اور ان میں بھی سرفہرست کولا مشروبات ہیں۔ ایک امریکی ادارے نے حال ہی میں کولا مشروبات اور پانی کا تقابلی جائزہ لیا ہے جو کہ عام آدمی کیلئے بھی بے حد دلچسپ ثابت ہوسکتا ہے۔ اس جائزے کو انٹرنیٹ نے بھی اٹھایا ہے اور بہت سے عالمی اخبارات نے بھی اس کو موضوع بنایا ہے۔ پاکستان کے موقر انگریزی جریدے سے ایک اقتباس ہدیہ قارئین ہے۔

”آپ پینے کے پانی یا کولا میں سے کس کو ترجیح دیتے ہیں ہم سب پانی کی اہمیت سے تو آگاہ ہیں لیکن کولا مشروبات پینے سے صحت کو لاحق خطرات سے شائد بے خبر ہیں“۔ چند حقائق آپ کی دلچسپی کیلئے پیش کیے جاتے ہیں:۔

پانی:

(1) دنیا کی آبادی کا آدھا حصہ پانی کی شدید کمی اور قلت کا شکار ہے۔

(2) 37 فیصد لوگوں میں پیاس کا عنصر اس قدر کمزور ہوتا ہے کہ وہ اسے غلطی سے بھوک ہی تصور کر لیتے ہیں۔

(3) پانی کی ہلکی سی کمی بھی ہمارے میٹابولزم کو تین فیصد تک سست کر دیتی ہے۔

(4) وزن کم کرنے کے شوقین 100 فیصد لوگوں کیلئے آدھی رات کی بھوک سے بچنے کیلئے محض ایک گلاس پانی کافی ہے۔

(5) پانی پینے میں کوتاہی کرنے والے سارا دن تھکن کا شکار رہتے ہیں۔

(6) کمر اور جوڑوں کے درد کے شکار 80 فیصد مریض آٹھ تا دس گلاس پانی پینے سے نمایاں افاقہ محسوس کرتے ہیں۔

(7) محض دو فیصد پانی اگر جسم کی حرارت سے کم ہو جائے تو نہ صرف فوری یادداشت کم ہو جاتی ہے اور الجھن کا عنصر بڑھ جاتا ہے بلکہ بنیادی حساب میں مشکل محسوس ہونے کے ساتھ ساتھ کمپیوٹر کی سکرین یا لکھے ہوئے صفحہ پر نظریں جمانا بھی محال ہو جاتا ہے۔

(8) پانچ گلاس پانی روزانہ پینے سے چھاتی کے سرطان کے 79 فیصد مواقع کم ہو جاتے ہیں۔ مثانے کے کینسر کے 50 فیصد اور بڑی آنت کے کینسر کے 45 فیصد خطرات کم ہو جاتے ہیں۔

کولامشروبات:

کولا مشروبات میں جو چیز ہمارے منہ کو ذائقے میں جکڑ لیتی ہے وہ فاسفورک ایسڈ بمعہ چینی کے سیرپ ہے۔ یہ ایک انتہائی تیز

تیزاب ہے جس کی پی ایچ 2.8 ہے۔ یاد رہے ہمارے معدے کی پی ایچ 6.9 یعنی ہلکی سی تیزابی ہے یہاں سے غذا چھوٹی آنت میں جا تے ہی اساسی ہوجاتی ہے لیکن اگر اسی معدے میں کولا مشروبات ڈالے جائیں تو یہ معدے کو شدید تیزابی کیفیت میں لے جائے گا بلکہ یہی تیزاب آگے چھوٹی آنت میں چلا جائے گا جہاں یہ ہاضمے کے عمل میں شدید گڑبڑ پیدا کرے گا۔ اسی 2.8 پی ایچ والے فاسفورک ایسڈ میں اگر ایک سالم ناخن ڈال دیا جائے تو یہ چار دن میں غائب ہو جائے گا۔ یہ فاسفورک ایسڈ انسانی ہڈیوں سے کیلشیم چوس کر باہر نکال لیتا ہے ادھیڑ عمری اور بڑھاپے میں ہڈیوں کے کھر بھرے پن (Osteoprosis) کی سب سے بڑی وجہ ہے۔

جو کمپنیاں کولا مشروبات کے کنسنٹر یٹ (Concentrate) کی آمد ورفت کی ذمہ دار ہیں وہ اپنے ٹرکوں وغیرہ پر ''خطرناک میٹریل'' کے بورڈ آویزاں کئے رکھتی ہیں یعنی ایسا میٹریل جو انتہا درجے کا کھرچنے والا (Corrosive) ہے۔ وہی کمپنیاں پچھلے بیس برس سے اسی Concentrate سے اپنے ٹرکوں اور ٹرالوں کے انجن صاف کرنے کا کام بھی کررہے ہیں۔

☆ امریکہ کی کئی ریاستوں میں ہائی وے پولیس اپنے ساتھ دو گیلن کولا مشروب رکھتی ہے تاکہ حادثات کے بعد سڑک پر سے خون کے داغ دھوئے جا سکیں۔

☆ اگر کولا مشروب کے ایک پیالے میں بھنا گوشت ہڈی سمیت رکھ دیا جائے تو یہ لگ بھگ دو روز میں حل ہو کر غائب ہو جائے گا۔

☆ ٹائلٹ کے چینی کے بنے ہوئے پاٹ پر سے زنگ کے داغ اتارنے کیلئے اگر ایک گیلن کولا ایک گھنٹے تک اس طرح ڈالا جائے کہ کھڑا رہے اور بعد میں فلش چلا دیا جائے تو نیچے سے صاف ستھرا پاٹ نکل آئے گا۔

☆ کار کے کروم کے بمپر پر سے زنگ کے داغ اتارنے کیلئے بہترین طریقہ یہ ہے کہ المونیم کوائل کو کولا مشروب میں ڈبو کر داغ والی جگہ پر رگڑا جائے، کار کی بیٹری کے زنگ آلود ٹرمینلز کو صاف کرنے کیلئے کولا مشروب کا ایک کین اسی پر انڈیل دیں۔

☆ پیچ اور نٹ کے زنگ کو توڑنے کیلئے کولا مشروب میں کپڑا بھگو کر چند منٹوں کے لئے اس کے اوپر رکھیں۔

☆ کپڑوں پر لگی گریس کے داغ مٹانے کیلئے واشنگ مشین میں پاؤڈر کے ساتھ ایک کین کولا مشروب ڈال دیں۔

عرب ممالک میں بسنے والے پاکستانی باشندے تیزی سے ذیابیطس کا شکار ہو رہے ہیں جس کی واحد وجہ کولا مشروبات کا حد سے زیادہ استعمال ہے جہاں تک قیمت کا سوال ہے۔ کولا مشروبات پینے کے پانی سے کہیں زیادہ مہنگے ہیں۔ اس بات کو ہم یوں بھی بیان کر سکتے ہیں کہ ہم صحت بخش پانی کے بدلے بیماری خرید رہے ہیں اس کے ساتھ ہی راقم کا سوال قارئین کیلئے بھی ہے کہ کیا آپ ایک گلاس پانی پینا چاہیں گے یا کولا مشروب؟

مُرغیوں کی غذا سے نفرت کا رُجحان اور حرام حلال کا تصور

ہم عوام الناس میں ''لاعلمی'' سے پھیلائے گئے ان باطل تصورات کا احاطہ کرنا چاہیں گے کہ جس میں فارمی مرغیوں کی غذا میں حرام اشیاء کی ملاوٹ کے سبب اس کے انڈے اور گوشت سے نفرت دلانے کی کوشش کی گئی ہے۔ یاد رہے کہ حرام غذا کے تذکرے کو اچھال کر میڈیا میں پیش کرنا ہمارے نزدیک غیر محقق ذہن کا سینہ گزٹ ہے لیکن اس کا دلیل اور منطق سے دور کا بھی واسطہ نہیں ہے۔ موجودہ مضمون میں اس خیال کی سرجری کر کے دیکھنے کی کوشش کی گئی ہے کہ دیسی و فارمی مرغیوں کی خوراک ہے دراصل کس قسم کی۔ نیز مشین کے ذریعے انڈے سے چوزہ نکلنے میں حلال حرام کا تاثر کیوں ابھرتا ہے؟

ہماری فارمی مُرغی کو فیکٹریوں میں تیارشدہ خوراک کھانے کے لیے دی جاتی ہے جس میں نباتاتی وحیواناتی ذرائع خوراک بحیثیت ذریعہ توانائی دیئے جاتے ہیں۔ مثلاً اس میں مکئی، چاول، گندم، چوکر وغیرہ کو نباتاتی ذرائع کہہ سکتے ہیں اور مچھلی کا چورا، خون، نیز سور، گائے یا دیگر جانوروں کی چربی اُن کی ہڈیاں و سینگ وغیرہ پیس کر بھی ڈالے جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں وٹامن، معدنیات بہتر و بڑھوتری کے لیے ہارمونز، انزائمز و دیگر کیمیائی مادے بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔

ان سب کو فیکٹری کے عوامل سے گزار کر جراثیم کش اور صاف ستھرا کر کے فارمی مُرغی کو دے دیا جاتا ہے چونکہ فارمی مرغی کو سائنسی اصولوں پر ہر ضرورت کی چیز خوراک میں مل جاتی ہے بس وہ محض 42 دن میں ہی اپنی پوری کارکردگی دکھا دیتی ہے اور دو کلو وزن کے قریب یا زائد ہو جاتی ہے۔ وہ اس سے زیادہ وزن یعنی چار یا پانچ کلو تک بھی بن سکتی ہے لیکن کسان کو 42 دنوں کے بعد اس کی خوراک کھانے کی مقدار اس قدر مہنگی پڑتی ہے کہ وہ محض 42 دن کے بعد ہی اسے فروخت کر دیتا ہے اور خوراک بند کر دیتا ہے۔ اس کو انگریزی میں ایف سی آر کہتے ہیں یعنی ایک کلو زندہ وزن حاصل ہونے تک کُل کتنی غذا کھلائی گئی (آئیڈیل 2 کلو خوراک سے ایک کلو زندہ وزن ہے۔ یہ فارمی مُرغی میں دو جبکہ دیسی مُرغی میں 4.7 ہوتا ہے)۔ سُور کی چربی، ذبیحہ کے خون، گندی مچھلی کے چُورے و دیگر پروٹین والی چیزوں کے سبب فارمی مرغی پر حرام خوراک سے حرام گوشت پیدا ہونے کا تاثر عام پایا جاتا ہے۔

اب آتے ہیں دیسی مُرغی کی خوراک کی جانب۔ دیہات میں اس کو گھر کے اندر بچی غذائیں بہم پہنچائی جاتی ہیں۔ مثلاً گندھے ہوئے آٹے کے باریک ٹکڑے، باسی روٹی اور چربی وغیرہ لیکن اس کی اصل غذائی ضروریات گھر کے اندر باہر پھیلے ہوئے کوڑے وغیرہ کے ڈھیر نیز باورچی خانے و لیٹرین وغیرہ کی نالیوں سے فالتو بہہ جانے والے مواد سے پوری ہوتی ہیں۔ علاوہ ازیں کھلے صحن و کھلے پلاٹس میں اُگی ہوئی گھاس، اس کے اندر کیڑے مکوڑے زندہ یا مردہ، چھپکلی، مرا ہوا مینڈک، کیچوے و دیگر کیڑے مکوڑوں سے پروٹین کی ضروریات پوری ہوتی ہیں ان سب ''غذاؤں'' کے اندر ہی گھاس کے سبز پتے و دیگر سبزیاں وغیرہ بھی دیسی مُرغی کھا جاتی ہے جن کے باعث اس کو پگمنٹ ''زینتھوفل'' مل جاتا ہے اور اس کے انڈے کی زردی کا رنگ گہرا ہو جاتا ہے۔ ایک بار پھر بتاتے چلیں کہ چھلکے یا زردی کی رنگت کا ذاتی پسند و ناپسند سے تو تعلق ہو سکتا ہے لیکن غذائیت سے ان کا قطعاً کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ یہ دیسی مُرغیاں اس وقت خصوصاً وحشت ناک غذائیں لیتے ہوئے منظر پیش کرتی ہیں جب یہ لیٹرین اور دیہاتی گٹروں یا کسی مرے ہوئے جانور کی لاش پر چونچیں مارتی دکھائی دیتی ہیں۔

مُرغی کی خوراک کو حرام حلال قرار دینے والی عوام کو دونوں طرح کی مُرغبانی کی خوراک کو دیکھنے، سمجھنے اور مندرجہ بالا پیراگراف

کے پھر سے مطالعے کی دعوت دی جاتی ہے۔اگر حلال غذا کھا کر جانور سے حاصل شدہ غذاؤں مثلاً انڈا، گوشت و دودھ کو حلال انسانی غذا اور حرام غذا کھا کر حرام انسانی غذا کو بنیاد بنایا جائے تو پھر عوام کو کسی بھی جانور سے حاصل شدہ غذا نہیں کھانی چاہیے کیونکہ اگر تمام جانوروں کی غذاؤں کا تفصیلی جائزہ یہاں پیش کر دیا جائے تو شاید کسی بھی جانور کی غذا کو حلال قرار نہ دیا جا سکے۔ کچھ وجوہات وحقائق تو اوپر بیان کر دیے گئے ہیں۔اس وقت دیگر تفصیلات میں جانے کی بجائے ہم قارئین کو دعوت دیں گے کہ اس بات پر غور کریں کہ یہ تمام جانور بشمول مُرغ و بڑے جانور ہمارے لیے مصفا غذائیں فراہم کرتے ہیں جنہیں ہم حکم خداوندی کے تحت کھاتے ہیں جیسا کہ قرآنِ کریم میں بھی ارشاد ہے کہ ''ہم گوبر اور خون کے درمیان سے تمہارے لیے ایک سفید غذا یعنی دودھ پیدا کرتے ہیں۔تو عقل والوں کے لیے اس کے اندر ایک سبق ہے اور وہی ہے جس کی طرف ہم قارئین کی توجہ دلانا چاہیں گے۔

یعنی انسان کے لیے گوبر بھی حرام ہے اور خون بھی۔لیکن ان دو حرام مادوں کے درمیان سے رسنے والے دودھ کو نہ صرف انسان کے لیے حلال ومصفاً غذا کا درجہ دیا گیا ہے بلکہ اس کے اندر شفا اور صحت کی نوید بھی سنائی گئی ہے۔یہ دو حرام مادے تو حیوانی جسم کے اندر موجود ہیں کہ جن کے براہ راست اتصال سے دودھ وجود میں آتا ہے۔اگر یہ دونوں حرام مادے ہماری نظروں کے سامنے جانور کی اپنی خوراک سے مس بھی ہو جائیں تو ''شدت پسند'' شاید اس جانور کی غذا کو حرام سمجھیں گے بلکہ اس کے جسم سے پیدا شدہ انسانی غذا یعنی دودھ کو بھی حرام سمجھنے لگ جائیں گے۔گر ایسا ہی ہے تو ہم بڑی احتیاط اور ذمہ داری سے عرض کریں گے کہ پھر کسی بھی مسلمان کو جانوروں سے حاصل شدہ تمام غذائیں مثلاً دودھ، گوشت و انڈا بالکل کھانے نہیں چاہئیں کیونکہ جانوروں کے چارے، گتاوے، مُرغی کی خوراک وغیرہ میں کہیں نہ کہیں حرام اجزاء لازمی طور پر جانور کے منہ تک پہنچتے ہیں۔

اب امر واقعہ یہ ہے کہ ہمارا ذائقہ اور پسند و ناپسند تو ہمیں زیادہ سے زیادہ گوشت، دودھ اور انڈے کی جانب راغب کرتے ہیں لیکن ہم تعصب کی عینک کا استعمال صرف فارمی مُرغی کی خوراک کے لیے ہی استعمال کرتے ہیں۔ایسا کیوں ہے؟اس کا جواب ہم تفصیل سے دے چکے۔اب مزید سوچ ہم قارئین کی عقل وفہم پر چھوڑتے ہیں۔اس ضمن میں حرفِ آخر کے طور پر ہم ایک حقیقت کی طرف مزید توجہ دلانا چاہیں گے اور وہ ہے 1964ء کہ جب فارمی مُرغی پہلے پہل متعارف ہوئی تھی سے لے کر اب تک برائلر یا فارمی مُرغی و فارمی انڈے دینے والی مُرغی کی خوراک میں روز اوّل سے موجود حیوانی خون تعفن زدہ مچھلی کا چورہ اور سینگ وغیرہ شامل ہے کہ جس کو پاکستان کے تمام شہری علاقوں نیز آدھے سے زائد دیہاتی علاقوں میں شروع دن سے کھایا جارہا ہے۔اب اچانک اس حقیقت کا پتہ چلنے کے بعد کیا ''اہل ایمان'' نے فارمی مُرغی و انڈا کھانا چھوڑ دیا ہے؟ اگر اجتماعی طور پر ایسا فیصلہ کر لیا جائے تو درست وگرنہ انفرادی طور پر محض شور مچانے سے معاملات درست نہیں ہو سکتے۔پاکستان تو ایک طرف عالم اسلام کے تمام ''اہل ایمان'' اور ہمارے علماء حضرات گزشتہ پچاس برس سے فارمی مُرغی کا گوشت اور انڈے استعمال میں لا رہے ہیں مگر ان کی طرف سے کبھی اس ضمن میں شکایت یا تحقیق سامنے نہیں آئی۔ہم عرض کریں گے کہ اس کو علمائے دین کی لاعلمی پر منتج نہ کریں کیونکہ عالم علم والے کو کہتے ہیں لاعلمی والے کو نہیں۔بہر حال یہ مسائل اس وقت حل ہوں گے جب دُنیاوی علاج میں اعلیٰ تحقیقی اہمیت کے حامل حضرات قرآنِ کریم پر تحقیق بھی کریں گے وگرنہ ہندو معاشرے نے مندر کے نام پر لوگوں سے روٹی کی بھیک کی عادت جس طرح ڈالی تھی اسی کے نقشِ قدم پر ہم نے بھی مسجد کے باسیوں کو اس کام پر لگا دیا ہے جس کا انجام ہمارے سامنے ہے۔

راقم خود بھی اس کمزوری کو تسلیم کرتا ہے کہ بھلے سے ہم نے دُنیاوی سائنسی علوم پر دسترس حاصل کر رکھی ہے لیکن قرآنِ کریم کو بند رکھنے سے ہمیں ان معاملات میں علمائے دین کی طرف دیکھنا پڑتا ہے۔جن کا سائنسی علوم سے دور کا بھی واسطہ نہیں بس جب تک دونوں

کنارے بیٹھا نہ ہوں تب تک ان پڑھ معاشروں کو ورغلانا بے حد آسان رہے گا۔ ایک دوسرا پہلو ہمارے میڈیا کی موجودہ ناپختگی و بچپنے سے ہے کہ جہاں ''ماہرین'' علمی بحث کی بجائے سینہ گزٹ کو آگے بڑھاتے ہیں بس عوام اپنے فارغ اوقات میں مسائل سے آگاہی کی بجائے مزید اُلجھن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ میڈیا کے ان ماہرین کے 90 فیصد کا پس منظر، تجربہ و تعلیم اس موضوع ہی سے میل نہیں کھاتا جس پر وہ اُچھل اُچھل کر دلائل دیتے ہیں۔ میڈیا پر لوگ ''تعلقات'' بنا کر آتے ہیں کیونکہ میڈیا خود سے اہل علم تک نہیں جاتا بلکہ بدقسمتی سے ہمارے جیسے ''اہل علم'' خود چل کر میڈیا کے پاس جاتے ہیں۔ بس جس کسی کو موقع ملتا ہے اخبار، ریڈیو ٹی وی تک رسائی کا اس کی پھر کوشش ہوتی ہے کہ وہ اتنی بڑیں ہانکے کہ مشہور ہو جائے۔ کبھی ایسا ہوتا ہے کہ جب ہمیں فارمی مُرغی و دیگر گندی چیزیں نظر آ جائیں گی لیکن جونہی ایسے ''ماہرین'' کو کسی مفت کی دعوت میں لے جایا جائے تو پھر ان کی پلیٹوں میں انہی ''حرام غذاؤں'' کی پہاڑیاں دوسروں کو بھی نظر آنے لگ جاتی ہیں۔ اب آگے بڑھتے ہیں۔

حلال اور حرام (ہوائی) انڈے کی داستان

غیر حقیقی عقائد نے جس طرح ابتدائے آفرینش سے ہی انسان کو بے راہ رو کر رکھا ہے اسی پر بند باندھنے کے لیے اللہ کریم کو سوا لاکھ نبی بھیجنے پڑے اور اپنی آخری حکمت والی کتاب بھی اُتارنی پڑی لیکن انسان کو روایتی جاہلیت پر اگر نبی و قرآن جیسی زبردست طاقتیں غلبہ نہیں پا سکیں ہیں تو یہ تصور اندھیرے یعنی انسانی جاہلیت کا ہے۔ اُجالے یعنی قرآن کا نہیں۔ قرآن کریم نے بلکہ مخاطب بھی عقل والے انسانوں کو کیا ہے اور اپنے آپ کو جاہلیت کے اندھیروں میں دفن رکھنے والوں کو تو اکثر اوقات مخاطب ہی نہیں کیا ہے۔ اس تمہید ہی سے قارئین جان گئے ہوں گے کہ شاید ہم مرغے مُرغی کے باہمی جنسی ملاپ کے بغیر پیدا ہونے والے انڈے کو حلال ثابت کریں گے۔ لیکن یہ نتیجہ نکالنے سے قبل ذرا حقائق پر ایک نظر ڈال لی جائے تو معاملہ واضح نظر آنے لگ جائے گا۔

یہاں اس سوال پر دلائل دیئے جائیں گے کہ عوام کے غالب طبقے مُرغ مُرغی کے باہمی جنسی اختلاط کے بغیر پیدا ہونے والے انڈے کو جو حرام یا ہوائی انڈا کہتے ہیں تو اصل حقیقت کیا ہے۔

قدرتی طور پر مادہ مُرغ کی بیضہ دانی (Ovary) میں لگ بھگ 380 ننھے مُنے انڈے شروع دن ہی سے موجود ہوتے ہیں یعنی انڈے سے چوزہ نکلنے والے پہلے دن ہی سب جب یہ مادہ مُرغی اپنی جوانی یا بلوغت پر پہنچتی ہے تو لگ بھگ ہر 26 گھنٹے بعد ایک انڈے کی قلم پل بڑھ کر مُرغی کی پشت سے برآمد ہو جاتی ہے۔ اگر مُرغی کے تمام عرصۂ حیات میں بھی نر مُرغ اس کے قریب نہ آئے تو بھی لگ بھگ روزانہ مُرغی ایک انڈا دینا شروع کر دیتی ہے (یہاں تفصیلات کو جان بوجھ کر نظر انداز کیا گیا ہے) جس کو ہم کھاتے ہیں اور اس کو Table Egg کہتے ہیں یہ کام دیسی مُرغی سرانجام دیتی ہے اور بالکل یہی کام فارمی مُرغی بھی کر لیتی ہے۔ یہ ان پرندوں کی وراثت کا کوڈ ہے۔ اب چونکہ اللہ تعالیٰ کو ان پرندوں کی نسل بڑھانا بھی مقصود تھا تو ان میں بھی کشش و ظیفے کا رُجحان رکھا اور ایک نر کو یہ طاقت بخشی کہ وہ پانچ یا آٹھ مُرغیوں سے اختلاط کر سکتا ہے۔ نر مُرغ کے مادہ منویہ کا ایک سپرم جب قدرتی طور پر انڈا بننے کے عمل میں ساتھ چپک جائے تو اس والے انڈے میں زرخیزی یعنی چوزہ بنانے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے اور اگر وہ انڈا مادہ منویہ کے سپرم کو حاصل نہ کر پائے تو وہ انڈا چوزہ نہیں بنا پاتا۔ بس ہم اس کو کھا جاتے ہیں۔

اب دیسی و فارمی مُرغیوں کی زندگی کو جھانکیں تو معلوم ہوگا کہ دیہات کی سطح پر دیسی مُرغیوں کے اندر نر مُرغ ہر وقت ساتھ ہی گردش کرتا رہتا ہے اور جب جی چاہتا ہے شغل فرما لیتا ہے بس دیسی مُرغی زیادہ تر زرخیز انڈے پیدا کرتی ہے کیونکہ اس پر نر مُرغ کا تسلط ہوتا ہے لہٰذا جب وہ انڈوں پر چوزے نکالنے کے لیے 21 دن کے لیے بیٹھتی ہے تو زیادہ تر انڈوں سے چوزے 60 فیصد برآمد ہوتے

ہیں۔ یہ اس لیے ہے کہ کسان بھی زرخیز انڈے کی پہچان رکھتے ہیں اور مُرغی خود بھی سینچنے کے عمل کے دوران ہی میں Table Egg کو الگ کردیتی ہے 21 دن میں 8 گھنٹے بھی زرخیز انڈے سے چوزہ برآمد ہوجاتا ہے۔ یاد رہے کہ ان 21 دنوں میں مُرغی اس انڈے پر کوئی دم درود نہیں کرتی بلکہ صرف سازگار ماحول مہیا کرتی ہے تاکہ انڈے کے اندر چوزہ بننے کا عمل جاری رہ سکے۔ یعنی انڈے کو روشنی، ہوا، نمی اور پانسہ پلٹنے میں مدد دیتی ہے۔ نتیجے کے طور پر ایک ماں مُرغی کے نیچے زیادہ سے زیادہ 20-15 چوزے نکل آتے ہیں۔ ان میں سے بہترین حالات کی بہم رسائی کے سبب مرغی اوسطاً 60 فیصد چوزہ پیدا کرتی ہے یعنی لگ بھگ 1 تا 12۔ خالص دیہاتی حالات میں یہ چھ سات ہی رہ جاتے ہیں۔

فارمی مُرغی میں انڈے دینے، سینچنے و دیگر عوامل بالکل 100 فیصد دیسی مُرغی ہی جیسے ہوتے ہیں۔ بس فرق یہ ہے کہ ایک مُرغی کے زرخیز انڈوں والے فارم اور ٹیبل ایگ یعنی کھانے والے انڈے کے فارم الگ کردیئے جاتے ہیں جہاں نسل والے فارم میں پانچ مُرغی اور ایک مُرغے کے تناسب سے ہزاروں مُرغی مُرغ اکٹھے ہی رکھے جاتے ہیں تو ہر دیئے گئے انڈے کو زرخیز انڈا تصور کر کے گریڈنگ کر کے اُن کے ایک مُرغی کے نیچے رکھنے کی بجائے مشینوں میں رکھ دیا جاتا ہے۔ ایک وقت میں زیادہ چوزے نکالنے کی خاطر ماں کی طرز پر سارا کام مشین یعنی ہیچرنگ مشین سے لے لیا جاتا ہے۔ یہ مشین کسی بھی صورت روشنی، نمی، حرارت و پانسہ پلٹنے کے عمل ہی کو مشینی انداز میں جاری رکھتی ہے۔ اور مقررہ قدرتی مدت (incubation) یعنی 21 دن 8 گھنٹے میں ایک آدھ گھنٹے کے فرق سے بیک وقت لاکھوں چوزے فارم میں پھینک دیتی ہے۔

شاید ہم یہ واضح کرنے میں کامیاب ہوئے ہیں کہ زرخیز انڈا مُرغ کے اتصال ہی سے وجود میں آئے گا چاہے مُرغی دیسی ہو یا فارمی اور کھانے والا انڈا مُرغ کے سپرم سے آزاد رہنے والے کو کہا جائے گا چاہے وہ دیسی ہو یا فارمی۔ یہ الگ بات ہے کہ زرخیز انڈے کو بھی دیہات میں کھا لیا جاتا ہے جس سے ان کی نسل بڑھنے کے عمل پر تباہ کن اثرات ہوتے ہیں۔ پہلے پانچ روز تک کھانے والے اور زرخیز انڈے میں فرق کرنا مشکل ہوتا ہے لہٰذا اگر غلطی سے زرخیز انڈے کو توڑا جائے تو اس میں ہلکی سی خون کی لکیر نظر آئے گی جسے پھینکنے کی بجائے پھر اسے کھا ہی لینا بہتر ہے کیونکہ دوبارہ انڈا جوڑا تو جا نہیں سکتا۔ اب بریڈنگ فارم کی سطح پر یہ کام بھی مشین سے لیا جاتا ہے جس کے باعث دونوں قسم کے انڈوں میں غلطی کا احتمال نہیں رہتا۔

اب جہاں تک حلال و حرام انڈے کا تصور ہے تو یہ خالصتاً جاہلانہ سوچ کی عکاسی کرتا ہے۔ اگر آج تک صرف مُرغیوں کے نیچے رکھے جانے انڈوں سے نکلنے والے چوزے ہی لیے جاتے تو یقین کریں کہ آج ایک انڈے کی قیمت ہزاروں روپوں میں ہوتی۔ یہ ہیچری ہی کا کمال ہے کہ آج بہترین، صحت مند، حلال، بڑا اور غذائیت سے بھرپور انڈا محض 10 روپے میں اور گوشت سو روپے فی کلو دستیاب ہے۔

حرفِ آخر۔ دو اہم نقاط

ان صفحات نیز سابقہ مضامین میں کی گئی سائنسی ،نفسیاتی ،صحت و معیشتی بحث کو سمیٹتے ہوئے مندرجہ ذیل دو نقاط پر غور کر لیں تو معاملات خاصی حد تک منطقی بنائے جاسکتے ہیں:

(1) کیا غذا کے ذریعے حلال یا حرام کریکٹرز صارفین میں منتقل ہوتے ہیں؟

(2) کیا دیسی ولائتی کے تصورات کو منطقی شکل دی جاسکتی ہے؟

اس میں پہلا نقطہ خاصا پیچیدہ اور تحقیق طلب ہے اوراس میں دُنیا بھر میں کی جانے والی سائنسی ،عمرانی اور تحقیقاتی لٹریچر نہ ہونے کے برابر ہے۔چونکہ تحقیقات ابھی چل رہی ہیں لہٰذا جب تک حتمی نتائج سامنے نہیں آتے تب تک دنیا کے ساتھ چلنا ہی عقل مندی ہے وگرنہ خواہ مخواہ کے بے دلیل بحث اختلاف بڑھائے گی مسئلے کو حل کرنے میں مدد نہیں دے گی۔مزید براں مسلمان کئی صدیوں تک علم کی معراج کو چھوتے رہے لیکن کسی بھی مسلم محقق و عالم کی اس سلسلے میں تحقیق یا ''فتویٰ'' کم از کم ہمارے علم میں نہیں ہے کہ اگر حلال جانور کو حرام غذا دی جائے گی تو اس کا گوشت، دودھ وانڈے وغیرہ بھی حرام سمجھے جائیں گے۔

دوسرا نقطہ بہر حال ایسا ہے کہ جس کا حل ممکن ہے بلکہ دُنیا کے ترقی یافتہ ممالک اس کو حل کر چکے ہیں۔وہ اس طرح کہ انہوں نے سپلائی چین کا اسمارٹ استعمال کیا ہے۔دیہات کی پیداوار کو دیہات تک اور شہری و نیم شہری علاقوں (Periurban) میں جدید مُرغبانی کی پیداوار شہری علاقوں تک محدود کر دی ہے چونکہ کبھی وہاں بھی ایک فارمی مُرغ دو یا چار دیسی مُرغوں کے برابر ہوتا تھا تو اس کا حل اُنھوں نے یوں نکالا کہ اپنی دیسی مُرغبانی کو فارمی خوراک ہی مہیا کر دی ہے تاکہ دیسی مُرغی نہ صرف زیادہ سے زیادہ انڈے اور بڑے انڈے دے بلکہ اس کا گوشت بھی ہڈی گوشت کے تناسب 30:70 سے بڑھ کر 50:50 ہو جائے۔یہی سبق ہمارے لیے بھی کارگر ہے بشرطیکہ ہم نقطہ اول یعنی حرام حلال خوراک کے جانور کی زندگی میں در آنے اور اس جانور کی خصوصیات انسانی زندگی میں نمایاں ہوجانے والی بے دلیل اور لاحاصل بحث میں نہ پڑیں۔ہم چونکہ بے محابہ آبادی کے بڑھاؤ کو لگام دینے میں بھی بے دلیل اور بے علم بحث میں پڑ جاتے ہیں اس لیے کروڑوں منہ کو انڈے گوشت سے بھرنے کے لیے زیادہ سے زیادہ انڈے اور گوشت پیدا کریں تاکہ غریب آدمی کے منہ کا نوالہ بھی اتنا ہی ''طاقتور'' ہو جتنا کسی امیرزادے کا۔

☆☆☆

ڈاکٹر سلطان محمود کی دیگر کتب

غذا اور صحت:

☆- غذائی علاج (حصہ دوم)

☆- Sex Almanac

☆- Fundamentals of Human Nutrition (2002)

طنز و مزاح:

☆- شوگر کوٹ

☆- سلطانی گواہ

☆- میٹھا سچ

ماحولیات / فوڈ سیکیورٹی:

☆- ماحولیات

☆- Food Insecurity due to Climate Change

☆- Animal Impact

نوٹ: اس پوری کتاب میں گنتی کے ڈیجٹ انگریزی کے استعمال ہوئے ہیں لیکن اُن کے آگے ڈیش یا اردگرد بریکٹ اُردو کی ٹائپ کی گئی ہیں۔مثلاً: 1۔ 2۔ 3۔ (1) (2) (3)

جبکہ 1- 2- 3- (1) (2) (3) اس طرح ہونا چاہئے۔

نوٹ: تمام جگہ دو زبر کی بجائے زبر کو دو مرتبہ ٹائپ کیا گیا ہے، جس سے لفظ کی بناوٹ خراب ہو جاتی ہے۔مثلاً

تقریباََ مثلاََ حقیقتاََ عموماََ خصوصاََ (یہ غلط ٹائپنگ ہے)

تقریباً مثلاً حقیقتاً عموماً خصوصاً (یہ درست ٹائپنگ ہے)

نوٹ: غیر ضروری اعراب لگانے سے الفاظ کی بناوٹ خراب ہو جاتی ہے، جس سے الفاظ کی خوبصورتی ختم ہو جاتی ہے مثلاً:

پُھول

پھول

ان الفاظ پر اگر اعراب نہ بھی لگیں تب بھی پھول کو پھول ہی پڑھا جائے گا۔

صفحہ نمبر 54 ,27 پر اچانک سے (۱) (۲) (۳) (۴) کیوں استعمال کی گئی۔

انگریزی الفاظ کے اردگرد اردو کی بریکٹ ٹائپ کی گئی ہے جیسے: (Excretion) جبکہ (Excretion)

نوٹ: اردو کی ٹائپنگ میں الفاظ اور حروف کے درمیان سپیس کا قطعی دھیان نہیں رکھا گیا۔مثلاً (ازحد) ایک لفظ ہے لیکن از علیحدہ ٹائپ کیا گیا اور حد علیحدہ ٹائپ کیا گیا، جس کی وجہ سے بعض اوقات لفظ کا آدھا حصہ لائن کے آخر میں اور آدھا حصہ اگلی لائن کے شروع میں آجاتا ہے۔



ڈاکٹر سلطان محمود معروف طبی و غذائی جرائد میں غذا، غذا کے صحت پر اثرات، غذائی تحفظ و ماحولیات کے موضوعات پر گذشتہ بیس برس میں تسلسل کے ساتھ سب سے زیادہ لکھنے والے وہ واحد سائنسدان ہیں جنہوں نے پاکستان، یورپ اور امریکہ کی بہترین یونیورسٹیوں سے انہی مضامین میں ڈاکٹریٹ کی سطح کی تعلیم حاصل کر رکھی ہے۔ انہوں نے 1997ء میں لاہور میں اپنی نوعیت کے واحد ادارے ''فرسٹ ڈائیٹ کیئر ریسرچ سنٹر'' کی بنیاد رکھی۔ آپ ماہانہ ''ڈائیٹ کیئر'' کے ایڈیٹر بھی ہیں نیز غذائی تحفظ، صحت اور ماحولیات پر عوامی آگاہی کے لئے 1600 سے زائد مضامین، ایک کتاب، سینکڑوں لیکچرز وغیرہ کو سرکاری و عوامی سطح پر سرانجام دے کر اپنی ویب سائیٹ www.dietcare.pk پر محفوظ کر چکے ہیں۔